

Produkcijski aspekt problemske reportaže „Mentalno zdravlje generacije Z: Kriza studentskog uma u današnjem svijetu“

Barbarić, Lucija

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:114:432826>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-28**



Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište u Zagrebu
Fakultet političkih znanosti
Sveučilišni prijediplomski studij Novinarstvo

Lucija Barbarić

**Produksijski aspekt problemske reportaže „Mentalno zdravlje generacije Z: Kriza
studentskog uma u današnjem svijetu“**

ZAVRŠNI RAD

Zagreb, 2024.

Sveučilište u Zagrebu
Fakultet političkih znanosti
Sveučilišni prijediplomski studij Novinarstvo

**Produksijski aspekt problemske reportaže „Mentalno zdravlje generacije Z: Kriza
studentskog uma u današnjem svijetu“**

ZAVRŠNI RAD

Mentorica: doc. dr. sc. Petra Kovačević

Komentor: Kristian Došen, pred.

Studentica: Lucija Barbarić

Zagreb

rujan, 2024.

Izjavljujem da sam završni rad pod nazivom *Produkcijski aspekt problemske reportaže „Mentalno zdravlje generacije Z: Kriza studentskog uma u današnjem svijetu“*, koji sam predala na ocjenu komentoru pred. Kristianu Došenu, 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 obaveza 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. Etičkoga kodeksa Sveučilišta u Zagrebu.

Lucija Barbarić

SADRŽAJ

SAŽETAK	1
1. UVOD	2
2. ISTRAŽIVANJE TEME.....	3
2.1 Fenomen FOMO	4
2.2 Međunarodna istraživanja o mentalnom zdravlju	4
2.3 Gostovanje psihologa i pripadnika generacije Z na HRT-u.....	5
3. ISTRAŽIVAČKI FOKUS	6
4. KREATIVNI PRISTUP	6
4.1 Sinopsis.....	6
4.2 Metode istraživanja u audiovizualnom radu	7
4.3 Pristup	8
5. TELEVIZIJSKI TEKST I LINK NA PRILOG	10
6. RASPRAVA I ZAKLJUČAK	19
6.1 Produkcijski izazovi.....	19
6.2 Tehnički aspekti produkcije.....	20
6.3 Završni rezultat reportaže.....	20
7. POPIS LITERATURE I IZVORA.....	21
8. TREATMENT I SHOT LISTA	22
SUMMARY	54

SAŽETAK

Završni rad „Mentalno zdravlje generacije Z: Kriza studentskog uma u današnjem svijetu“ bavi se problematikom mentalnog zdravlja generacije Z s fokusom na studentsku populaciju. Inače, generaciji Z, popularno zvanj *zoomersi*, pripadaju osobe rođene od 1995. do 2012. godine. Studenti koji pripadaju spomenutoj generaciji, svoje rane tinejdžerske godine proveli su uz male ekrane. Uz činjenicu da je taj period ujedno jedan od najosjetljivijih životnih razdoblja, nerijetka je prisutnost psihičkih tegoba s kojima se susreću brojni mladi: anksioznost, socijalna izoliranost, problemi s koncentracijom, iskrivljena percepcija stvarnosti. Upravo na takve probleme osvrnuli su se psiholozi koji će u TV reportaži dati svoje stručno mišljenje i savjete. S druge strane, svoj stav i probleme ispričat će petero studenata s tri zagrebačka fakulteta. Glavni razlog koji nas je potaknuo da istražimo ovu temu jest taj što kod dijela studenata u današnjem okruženju još uvijek postoji stigma odlaska kod psihologa, ali i međusobnog razgovaranja o ovakvim temama. Prema tome, glavna teza ove problemske reportaže jest ta da se mentalno zdravlje mladih, zbog rastućeg utjecaja virtualnog svijeta i društvenih mreža, pogoršalo. Istraživanje je provedeno kroz audiovizualni rad, točnije problemsku televizijsku reportažu u trajanju od približno 14 minuta, iz više razloga. Glavni je taj što televizijski sadržaji imaju audio i vizualne aspekte koji uspješno približavaju problematiku priloga. Na primjer, vide se izrazi lica i gestikulacija kada sugovornici odgovaraju na postavljena pitanja i čuje se njihov intenzitet i ton glasa te eventualne pauze dok pričaju. Još jedan od razloga jest taj što će takav sadržaj prije doprijeti do ciljne skupine - generacije Z. Također, srednjoškolska i studentska populacija će se moći poistovjetiti sa studentima koji su sugovornici u prilogu, ali i naučiti nešto novo od stručnih osoba. S obzirom na to da su se psiholozi u prilogu, između ostalog, dotaknuli djece, prilog može biti koristan i roditeljima. Također, kod nekih gledatelja prilog može pobuditi suosjećanje ili empatiju, ali i potaknuti kritičko razmišljanje te osvještavanje o važnosti brige o mentalnom zdravlju. Kroz kadrove sugovornika, gledatelji mogu bolje upoznati njihove osobnosti i čuti njihova razmišljanja i iskustva, dok sekvence daju dodatnu dinamiku i vizualnu atraktivnost ove problemske reportaže. Kroz snimanje i montažu, stečeno je znanje o kompleksnosti snimanja i montiranja duljih reportaža koje moraju držati pozornost više od deset minuta. Gledajući iz pretprodukcijaskog aspekta, stečeno je znanje o iznimnoj važnosti dobre pripreme i organizacije snimanja, dok je u postprodukcijaskom dijelu dosta vremena potrebno uložiti u pisanje TV teksta i montažu.

Ključne riječi: mentalno zdravlje, generacija Z, studenti, psihološka pomoć

1. UVOD

Pripadnici generacije Z u posljednje vrijeme sve se češće suočavaju s problemima mentalnog zdravlja. Prema nacionalnom istraživačkom projektu „Društvena online iskustva i mentalno zdravlje mladih“ iz 2021. godine, svaki treći adolescent društvene mreže koristi od tri do pet sati dnevno, a svaki peti adolescent koristi ih više od pet sati dnevno. To upućuje i na problem da većina njih, pogotovo djevojaka, teži ka savršenom životu. Razlog tomu je što virtualni svijet pruža mogućnost idealiziranog, pa čak i lažnog predstavljanja. Kada korisnici društvenih mreža gledaju takav sadržaj, mogu se osjećati manje vrijednima te imati potrebu i sami imitirati takav životni stil kada plasiraju svoj sadržaj. Ako se u tom idealiziranom vrtlogu dnevno provodi i po nekoliko sati, ne čudi činjenica da većina adolescenata ima problema s mentalnim zdravljem.

Sukladno tome, svrha problemske reportaže bila je osvijestiti društveni problem mentalnog zdravlja, koji često nastaje kao posljedica prekomjerne uporabe društvenih mreža, a tema ovog rada jest produkcija navedene reportaže. Ciljana skupina bili su studenti, a psiholozi su se nakratko u prilogu dotaknuli i maloljetnika. Nadalje, svrha je bila pomoći generaciji Z u njihovim dvojabama i problemima te kod gledatelja pobuditi osjećaje empatije ili poistovjećivanja sa sugovornicima. Iako je cilj bio obuhvatiti što više tematskih cjelina, trebalo je zadržati fokus i ne skretati previše s glavne teme. Pretprodukcijske pripreme su podrazumijevale osmišljavanje kadrova i sekvenci svih sugovornika, ali i lokacija na kojima će se održavati snimanja. Osim toga, u prilogu se nalaze i igrane scene sa studentima koji nisu bili sugovornici, već su njihovi kadrovi vizualno upotpunjavali ono o čemu sugovornici ili novinar pričaju.

Ova problematika obrađena je kroz reportažu koja je omogućila istraživanje postavljenih hipoteza kroz mišljenja stručnjaka i studenata. Osnovne hipoteze su te da su, više nego ikada prije, vidljive drastične razlike u ponašanju prijašnjih generacija i generacije Z, a glavni razlog je negativan utjecaj društvenih mreža na generaciju Z. Nadalje, prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji u prvoj godini pandemije u cijelom je svijetu zabilježen porast anksioznosti i depresije od 25 posto. Također, dolaskom utjecajnika (*influencera*) na tržište, dodatno se remeti percepcija stvarnosti društva.

Po završetku svih snimanja, trebalo je izabrati relevantne izjave koje su u montaži bile izrezane tako da gledatelji dobiju jasne i sažete informacije od svih sugovornika. Reportažu je trebalo strukturirati na način da je razumljiva i tečna te da drži pozornost. Osim toga, trebalo je

logičnim slijedom rasporediti tematske cjeline koje će na kraju činiti smislenu televizijsku reportažu.

2. ISTRAŽIVANJE TEME

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, u prvoj godini pandemije koronavirusa u cijelom je svijetu zabilježen porast anksioznosti i depresije od čak 25 posto. Pripadnici generacije Z suočavaju se i s izazovima u usklađivanju fakultetskih obaveza, posla i društvenog života. Dolaskom utjecajnika na tržište, popularno zvanih *influenceri*, dodatno se remeti percepcija stvarnosti društva. Takav konstantni pritisak za postizanjem savršenog izgleda, stila života i materijalnih dobara, dovodi do nezadovoljstva, frustracije i osjećaja manje vrijednosti među mladima. Također, Svjetska zdravstvena organizacija razvila je biopsihosocijalni model mentalnog zdravlja i mentalnih poremećaja. Prema ovom modelu, mentalno zdravlje ovisi o međudjelovanju više čimbenika te se ne može pripisati samo jednom uzroku. Biološki čimbenici uključuju genetsku predispoziciju, temperament, kvocijent inteligencije, tjelesno zdravlje i učinke lijekova. Psihološki čimbenici obuhvaćaju samopoštovanje, strategije suočavanja sa stresom, socijalne vještine, komunikacijske vještine i vještine rješavanja problema. Socijalni čimbenici odnose se na obiteljske odnose, traume, odnose s vršnjacima, stresne životne događaje, te radnu i školsku sredinu (Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba, 2020).

Ovaj model omogućuje cjeloviti pristup razumijevanju mentalnih problema mladih generacija, te sugerira da se problem ne smije promatrati izolirano, već u kontekstu svih čimbenika koji mogu utjecati na pojedinca. Više nego ikada prije, ljudi se suočavaju s pritiscima da moraju konstantno biti uspješni na svakom životnom polju. Ovakva očekivanja nameću se i djeci već od ranog djetinjstva, tijekom njihovog obrazovanja, što može imati dugoročne negativne posljedice na njihovo mentalno zdravlje. Zbog toga je važno pružiti podršku djeci i adolescentima kroz slušanje, razumijevanje i angažman stručnjaka za mentalno zdravlje (modroizeleno.com, 2021).

Svjetska zdravstvena organizacija navodi kako je mentalno zdravlje „stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s životnim stresovima, može raditi produktivno i plodno te je sposoban/na pridonositi svojoj zajednici“ (WHO, 2004). Svaka osoba se tijekom života susreće s raznim izazovima, a način na koji se nosi s tim poteškoćama mnogo govori o mentalnom zdravlju toga pojedinca. Perišić i Tomiša (2018) pišu kako

„mentalno zdravlje podrazumijeva sposobnost da se mijenjamo, prilagođavamo i nosimo s teškoćama i stresom.“

2.1 Fenomen FOMO

U reportaži se, između ostalog, spominje važnost fenomena FOMO – *fear of missing out*. FOMO je posebno istaknut na platformama "Imperfectly Perfect" pod naslovom „The Impact of Social Media and Media on Mental Health and Beauty Standards“. Tu je fokus rasprave vezan uz društvene mreže koje postavljaju nerealna očekivanja i stvaraju anksioznost i osjećaj tjeskobe među mladima. To rezultira osjećajem nezadovoljstva i mržnje prema samome sebi, te dolazi do manjka samopouzdanja, a nekada i do poremećaja u prehrani i depresije. Kako bi se dočaralo u kojoj mjeri se mladi uspoređuju s drugim korisnicima društvenih mreža, koristi se izraz „kultura usporedbe“.

2.2 Međunarodna istraživanja o mentalnom zdravlju

Institut Orygen (2023) također potvrđuje da je došlo do pada razine mentalnog zdravlja među mladima. Njihov rad se fokusira na istraživanje uzroka tog problema te na njegovu percepciju među raznim generacijama. Dokazano je da starije generacije obično smatraju da su razne supstance, kao što su alkohol i droga, najčešći uzročnici lošeg mentalnog zdravlja među mladima. S druge strane, mladi tvrde kako puno veći utjecaj na njih vrše društvene mreže i stres koji je uzrokovan pokušajem balansiranja životnih obveza. Inače, Orygen je australska organizacija specijalizirana za istraživanje mentalnog zdravlja mladih. Njihova ključna hipoteza, na kojoj temelje svoj rad, proizašla je iz istraživanja koje je pokazalo da čak jedan od tri mlada Australca ima problema s mentalnim zdravljem. Jedan od najvažnijih izazova na koje Orygen upozorava jest manjak institucija koje pružaju pomoć u mentalnom zdravlju, osobito u ruralnim područjima. Također, mnogi mladi ne znaju da postoje ustanove koje nude besplatnu stručnu pomoć u području mentalnog zdravlja. Dodatni problem predstavlja preopterećenje privatnog sektora i cjelokupnog sustava koji je zadužen za mentalno zdravlje, budući da pati od nedovoljnog financiranja i nedostatka resursa.

Novinarski članak iz međunarodnog znanstvenog tjednika Nature.com iz 2021. godine, „Young people’s mental health is finally getting the attention it needs“, također potvrđuje rast učestalosti mentalnih problema kod mladih, s posebnim naglaskom na anksioznost, depresiju i usamljenost. Sukladno tome, postavlja se pitanje kontradikcije modernog doba – kako mladi mogu biti usamljeni, iako su stalno virtualno povezani sa svijetom? Na ovaj paradoks u prilogu

se nadovezuje i psihologinja koja ističe kako su *online* poslovi i rad od kuće jedan od najboljih primjera nedostatka fizičkog kontakta, koji je ključan da bi osoba normalno funkcionirala. Iako većina ljudi preferira rad od kuće, s vremenom se javljaju poteškoće zbog manjka fizičke interakcije i osjećaja pripadnosti, što virtualni svijet ne može dugoročno nadomjestiti.

Znanstveni članak s medicinske web stranice HealthMatch, autorice Chloe Garnham, "The Gen Z Mental Health wave - what is causing the surge?" iz 2022. godine, bavi se utjecajem pandemije koronavirusa na mentalno zdravlje mladih. U tom razdoblju mladi su bili prisiljeni oslanjati se na tehnologiju kako bi održali međusobnu povezanost, ali i obrazovali se ili radili od kuće. Neki su te navike zadržali i nakon pandemije, pa danas ne mogu zamisliti dan bez interneta i društvenih mreža. Zbog pandemije su neki ostali i bez posla, a s time je došla i loša financijska situacija, dok su drugi izgubili naviku druženja i bavljenja fizičkim aktivnostima. Više vremena provedenog u zatvorenom prostoru dovelo je do porasta anksioznosti i fenomena pretjeranog razmišljanja - *overthinking*.

2.3 Gostovanje psihologa i pripadnika generacije Z na HRT-u

U HRT-ovoj emisiji „U fokusu“ (7. 2. 2024.) gostovale su profesorica Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu te pripadnica generacije Z koja je istaknula kako bi svoju generaciju okarakterizirala kao vrlo radišnu. Naime, navela je kako većina njenih kolega istovremeno studiraju i rade, te se znaju izboriti za svoja prava na radnom mjestu. Prednost je što se zahvaljujući tehnološkom, ekonomskom i demokratskom razvoju promijenila količina i kvaliteta rada. Sve više pripadnika generacije Z radi od kuće i ima fleksibilno radno vrijeme. Profesorica također potvrđuje ta zapažanja kod generacije Z pa komentira: „Oni će se izboriti za sve nas.“ Na kraju zaključuje da „dok je god potražnja za poslovima velika, oni posao mijenjaju. Također, preispituju pravila i autoritete na radnom mjestu.“

U još jednoj emisiji „U fokusu“ (13. 4. 2024.) obrađena je slična tema. Tu je specijalistica javnog zdravstva s Odjela za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti HZJZ komentirala kako je iznimno važno izgraditi socijalno emotivne kompetencije. Kako kaže, te vještine pomažu kreatorima digitalnog sadržaja da se nose s negativnim i uvredljivim komentarima, ali i njihovim pratiteljima da razviju empatiju kada im upućuju komentare. „Način na koji komuniciramo jest jedan od najvažnijih stvari i zato treba znati prepoznati vlastite osjećaje“, istaknula je stručnjakinja.

3. ISTRAŽIVAČKI FOKUS

Glavno istraživačko pitanje jest koji su glavni problemi s kojima se suočavaju pripadnici generacije Z, budući da su često okarakterizirani kao najusamljenija i najdepresivnija generacija. Svoje mišljenje i iskustva na tu temu, u TV reportaži iznijelo je petero studenata, a dvoje psihologa koji su specijalizirani za rad s adolescentima komentirali su njihove, ali i općenite probleme s kojima se mladi danas susreću. Kako bi se istraživačka tema analizirala i istražila na adekvatan način, pozornost se trebala obratiti i na lokacije na kojima se prilog snimao i atmosfera koja je bila prisutna na snimanju. Što se tiče lokacija na kojima su snimljeni studenti - to je uglavnom bilo na mjestima na kojima se osjećaju najugodnije, poput stana, kafića ili ispred knjižnice u kojoj svakodnevno borave. Psiholozi su snimljeni na radnom mjestu, budući da te lokacije zrače autoritetom. Na svakoj lokaciji je prvenstveno trebalo voditi računa o tome da ne snima negdje gdje je veliki žamor, pa je u nekoliko slučajeva došlo do izmjene prvotnih planova. Također, pozornost je trebalo obratiti na kvalitetno osvjjetljenje te je trebalo podesiti postavke na kameri kako slika ne bi bila previše svijetla zbog jakog sunca.

4. KREATIVNI PRISTUP

Kako bi se ova tema dočarala na što bolji način, izabran je audiovizualni rad, točnije problemska reportaža. Prema Perišin (2010: 82), "reportaža je novinarska je vrsta koja prepričava prostorno i vremenski ograničenu priču. Reporter pripovijeda iz perspektive svjedoka, a cilj je da se primatelju informacije s pomoću njegova gledišta omogući da i sam proživi opisane događaje." Također, reportaža nema tematskih ograničenja te je novinaru dozvoljeno činjenice nadopuniti dojmovima, ali bez vrednovanja i komentiranja (Perišin, 2010). Radi se o kompleksom sadržaju koji se bolje dočarava ako gledatelji mogu sugovornicima vidjeti izraze lica, pokrete i ostale radnje. Budući da reportaža traje skoro 15 minuta, zahtijevao je puno snimljenih kadrova i sekvenci, pa je na svakoj lokaciji dosta vremena posvećeno snimanju prostora i okoline u kojoj se odvijalo snimanje. Iskorištene su i igrane sekvence dviju studentica koje su odglumile nekoliko scena kao što je *scrollanje* po društvenim mrežama, panično hvatanje za glavu, šetnja u prirodi, čitanje knjige u knjižnici.

4.1 Sinopsis

Generacija Z često se smatra najusamljenijom generacijom koja previše vremena provodi na društvenim mrežama. Kada se ova generacija uspoređuje s prošlima, može se primijetiti da su upravo *zoomersi* prvi koji su odrastali u potpuno drugačijim okolnostima. Iako nove

tehnologije i društvene mreže uvelike olakšavaju svakodnevicu, treba ih koristiti promišljeno i dozirati vrijeme provedeno u virtualnom svijetu. U suprotnom može doći do lakših, ali i onih težih psihičkih poteškoća koje zahtijevaju traženje stručne pomoći. O svemu ovome u društvu se nedovoljno priča i još uvijek postoji određena doza stigme. Srećom, ona je s vremenom sve manja, ali nekim pojedincima je još uvijek nelagodno psihičke tegobe podijeliti sa psihologom ili psihijatrom. To upućuje na činjenicu da se o psihičkom zdravlju mladih često premalo priča u obrazovnim institucijama. Sve te teze u prilogu će prokomentirati ciljana skupina - studenti. Petero mladih ljudi sa zagrebačkih fakulteta, s gledateljima će podijeliti svoje stavove i iskustva na ovu temu - Ivana Vranjković i Danko Štambuk s Medicinskog fakulteta, Iva Magazin s Ekonomskog fakulteta te Ingrid Vujević i Pjero Kargotić s Fakulteta političkih znanosti. Studentica Ivana opovrgava tezu da je generacija Z jedna od najusamljenijih generacija, ali ipak ističe da bi se navedena generacija trebala malo više socijalizirati. Studentica Ingrid komentira današnje trendove na društvenim mrežama, a dotiče se i djece i mlađih adolescenata koja su ponekad sklona raditi virtualne grupe mržnje protiv određenih pojedinaca. Studentica Iva, između ostalog, priča o balansu između fakulteta i društvenog života te o dostupnim psihološkim udrugama i uslugama. Student Danko je u reportaži dao najspontanije odgovore koji su u nekim trenucima bili i šaljivi. Jednim dijelom je to zbog toga što nije unaprijed znao na koja pitanja će odgovarati. Podijelio je svoje iskustvo društvenog života za vrijeme pandemije koja je ostavila traga na većinu populacije - uglavnom se nije pridržavao propisanih mjera pa taj period ne pamti kao negativno iskustvo. Ipak, priznaje da je svjestan da se tada stvorila velika distanca među mladima. Stručnim savjetima i zapažanjima studente je potkrijepilo dvoje psihologa specijaliziranih za rad s mladima - Tanja Dejanović Šagadin i Bruno Bencarić.

4.2 Metode istraživanja u audiovizualnom radu

Proces video produkcije obuhvaća cijeli proces stvaranja videa. Bilo da se radi o kratkom filmu, poslovnom marketinškom videu, televizijskoj reklami, glazbenom videu ili televizijskoj reportaži, proces je u samoj osnovi isti i može se podijeliti u tri podkategorije: pretprodukcija, proizvodnja i postprodukcija. Ove tri potkategorije uključuju sve aspekte video produkcije, od smišljanja ideje do puštanja sadržaja u javnost (sheffielddav.com). Pretprodukcija je faza planiranja – faza u kojoj se smišlja tema problemske reportaže, zatim se piše opširni treatment (priprema), dogovaraju se snimanja sa sugovornicima te se smišljaju sekvence i situacije koje će se snimiti. Druga faza, faza proizvodnje, odnosi se na snimanja – kada je riječ o ovom prilogu, snimanje je trajalo pet dana (svaki dan po nekoliko sati). Proces postprodukcije

podrazumijeva sve radnje koje se izvode nakon snimanja - pisanje shot liste, TV teksta i montažu reportaže.

Prvi korak u izradi ovog audiovizualnog rada bilo je istraživanje teme koje je provedeno uz pomoć interneta. Tamo su pronađeni članci i videa koji su vezani uz ovu temu, a nakon sakupljene literature pisala se priprema, tzv. *treatment*. U periodu pisanja *treatmenta* kontaktirane su stručne osobe i studenti koji su bili sugovornici ili su sudjelovali u igranim scenama. Nakon toga je uslijedilo petodnevno snimanje.

Najbitnija stvar u cijelom snimanju jest pronalaženje dobrih sugovornika, pogotovo stručnih osoba. Oni su ti koji daju autoritet u razmatranju problematike, a zatim novinar u tekstu kojeg izgovara, potkrepljuje i vodi dalje kroz prilog. Osim sugovornika, bitna su i mjesta na kojima se prilog snima. Centar za zdravlje mladih, knjižnica i fakulteti, dobri su primjeri lokacija koje pomažu u boljem predstavljanju same problematike. Još jedna jako bitna stavka je pisanje TV teksta jer se tu oblikuje smjer u kojem će ići sama priča i taj dio zahtijeva najviše kreativne.

4.3 Pristup

Za svakog sugovornika izabrane su lokacije na kojima će se što bolje moći dočarati ono o čemu sugovornik priča te je unaprijed otprilike osmišljeno kako će ih se vizualno predstaviti. Studenti Ivana i Danko snimljeni su ispred Nacionalne i sveučilišne knjižnice, gdje se u to vrijeme nalazilo puno studenata. S obzirom na to da su upravo studenti bili glavni akteri televizijske reportaže, na navedenoj lokaciji snimljeni su kadrovi koji su se dobro uklopili u prilog. Intervjui sa studenticama Ivom i Ingrid snimljeni su na sličnim lokacijama - u kafiću koji odiše mirnom atmosferom te na klupici u dvorištu. Student Pjero snimljen je na terasi u stanu u opuštenom ambijentu. Intervju s njim je također bio dosta ležeran pa je spomenuta lokacija bila odgovarajuća za takav tip sadržaja. Razgovor sa psiholozima obavljen je u njihovim uredima, a takva atmosfera odaje dojam autoriteta i stručnosti. U kadrovima i sekvencama gledatelji mogu vidjeti njihovo audiovizualno predstavljanje, ali i kritički promisliti o onome što studenti pričaju.

Kadriranje svih sugovornika zahtijeva osnovno znanje iz područja snimanja za televiziju - sugovornik ne gleda u kameru nego u novinara, kamera treba biti postavljena u razini očiju sugovornika, treba obratiti pozornost na pravilo trećine, izbjegavati snimati sugovornika ispred prozora... Na kraju je snimljeno i nekoliko kadrova s Ilice – s obzirom na dosta teksta kojeg novinar izgovara u prilogu, trebalo ga je potkrijepiti s puno kadrova. Radi se o kadrovima prolaznika koji spontano šetaju, razgovaraju i gestikuliraju. Takvi kadrovi su se dobro

potkrijepili zadnji OFF u kojem novinar govori o malim znakovima pažnje koje bi ljudi češće trebali jedni drugima upućivati. Unatoč dobroj pripremi, tijekom snimanja se novinar i snimatelj ne mogu uvijek strogo držati treatmenta jer se dosta toga ne može isplanirati unaprijed (nepoznavanje prostora u kojem psiholozi rade, nadovezivanje na neočekivane odgovore sugovornika). Nakon snimljenog materijala, uslijedilo je pisanje shot liste – popisivanje svih kadrova i transkript intervjua sa sugovornicima, a zatim pisanje TV teksta. S obzirom na jako dugačku shot listu, za početak je sve odvojeno po segmentima radi lakšeg snalaženja – npr. „ispitni rokovi i stres“, „mentalno zdravlje u pandemiji“, „*influenceri* i društvene mreže“, „mjesto za traženje psihološke pomoći“. Tek nakon toga se moglo prijeći na daljnje korake.

Na početku priloga montirani su kadrovi snimljeni ispred Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (NSK) jer odgovaraju onome o čemu novinar govori u prilogu (tzv. OFF) - općenito opisuje generaciju Z te na kraju postavlja pitanje. Na to se dobro nadopunjuje prva izjava studentice Ivane koja je snimljena na istoj lokaciji. Zatim se prelazi na drugu lokaciju na kojoj je snimljena studentica Iva, te nakon toga na psihologinju Tanju Dejanović Šagadin koja priča o okolnostima u kojima je odrastala generacija Z, a prije toga novinar u OFF-u predstavlja psihologinju. Za “pokrivanje” nadolazećih kadrova iskorištene su igrane scene u kojima studentica provodi vrijeme u knjižnici. Poslije toga slijedi izjava psihologa Bruna koji priča o anksioznosti i fenomenu FOMO. Idući OFF vizualno nadopunjuju sekvence adolescenta koji leži na travi i gleda u mobitel, a nakon toga se prelazi na kadar studentice Ingrid koja potom daje izjavu. Studentica u izjavi komentira današnje trendove na društvenoj mreži Instagram. Za vrijeme trajanja idućeg OFF-a prikazuju se detalji snimljeni na lokaciji gdje je studentica Ingrid dala izjavu te kadar studentice Ivane ispred NSK, gdje se ujedno čuje IT ton, a zatim i ton. Poslije toga je u montaži upotrijebljen prijelaz (kratki bijeli blic) jer se prelazi na novog sugovornika, studenta Pjera. Prvo je iskorišten šaljivi kadar u kojem student i novinarka ležerno razgovaraju, a potom student priča o njegovim navikama na društvenim mrežama, budući da u slobodno vrijeme plasira dosta sadržaja na Instagram i TikTok. Uz pomoć “neutralnog kadra” s Ilice postignut je prijelaz između dvaju sugovornika – Pjera i Ive. U idućem OFF-u iskorišteni su kadrovi iz ureda psihologinje te detalj fotografija na društvenim mrežama. Nadolazeća izjava psihologinje je dosta duga pa je podijeljena u dva dijela, a između je umetnut novinarski OFF. Psihologinja u tom dijelu priča o tome kako djeca u današnje vrijeme svojim idolima često smatraju *influencere*, dok je prije situacija bila drugačija i mladi su pronalazili uzore u glumcima i pjevačima. Slijedi izjava studentice Ive koja se nadovezuje na ono o čemu

psihologinja priča. Zatim se ponovno prelazi na kadrove ispred NSK pa na izjave studentice Ingrid i psihologa Bruna, ali ovaj put na drugoj lokaciji. Psiholog priča o povećanju korištenja tehnologije - djeca već od ranog djetinjstva imaju doticaja s mobitelima i laptopima, što rezultira nastankom poteškoća poput ADHD-a. Slijedi povratak u opušteniju atmosferu kod studenta Pjera koji s novinarkom sjedi na kauču i razgovara, a sekvence Pjera kako jede i pjeva vizualno upotpunjuju ono o čemu priča. Potom slijede igrane scene gdje osoba čita knjigu na livadi, a onda se s detalja knjige prelazi na detalj Ingridinih i novinarkinih ruku dok razgovaraju. S pomoću “neutralnog kadra” postigao se prijelaz na novog sugovornika, studenta Danka na kojeg se nadovezuje i studentica Ivana. Danko priča o studiranju na Medicinskom fakultetu i obvezama koje ga nekada sprječavaju da se bavi ostalim aktivnostima, a na to se poslije nadovezuje i njegova kolegica Ivana. S pomoću općenitih sekvenci građana sa zagrebačke Ilice prelazi se na psihologinju Dejanović Šagadin koja priča o problematici rada od kuće, a zatim na studente Pjera i Ivu koji pričaju svoje iskustvo s *mental breakdownovima*. Potom studentica Ivana ispred NSK priča svoje iskustvo s poznavanjem psihološke pomoći, a nakon nje se nadovezuje studentica Iva. Za kraj studenti Pjero i Iva odgovaraju novinarki nedostaje li im pitanje „kako si“.

5. TELEVIZIJSKI TEKST I LINK NA PRILOG

Naziv priloga: Mentalno zdravlje generacije Z

Novinarka: Petra Jovanović

Snimanje i montaža: Lucija Barbarić

VIDEO	AUDIO
<i>(u ovom dijelu opisujemo sliku, ime i prezime sugovornika u tonskim izjavama)</i>	<i>(u ovaj dio se upisuju offovi, kompletno ispisani sadržaj tonova, stand upovi i IT TON ako ih ima)</i>
Razgovor studenata ispred knjižnice	IT TON
Studenti ispred knjižnice Student leži na travi i gleda u mobitel Mladi šetaju Ilicom Detalj nogu prolaznika koju prelaze preko zebre i auta prolaze	OFF: Generacija Z ili popularno nazvana zoomersi, obuhvaća populaciju rođenu u razdoblju od 1995. do 2012. godine. Iako u virtualnom svijetu uglavnom izgledaju sretno i nasmijano, često su okarakterizirani kao najusamljenija generacija. Što to vrši pritisak na pripadnike ove generacije? Bore li se protiv nečega vanjskog ili je ipak riječ o onoj najtežoj borbi - borbi sa samim sobom?

POTPIS: Ivana Vranjković, studentica Medicinskog fakulteta u Zagrebu Ivana tipka na laptop i uzima mobitel	TON: Pa iskreno ne bi rekla da je moja generacija baš usamljena, u potpunosti, kao što to pričaju stariji, ali isto tako mislim da previše vremena provodimo na društveni mrežama, u svoja 4 zida i da bi se mogli malo više socijalizirati.
POTPIS: Iva Magazin, studentica Ekonomskog fakulteta u Zagrebu Kadar mladih ispred knjižnice koji se druže	TON: Smatram da zbog tih društvenih mreža, bas zato sto imamo toliki pristup jedno drugome, jednostavno izostane te komunikacije fizičkog kontakta.
Polutotal zavjesa u Tanjinom uredu, zavjese se polako njišu Detalj maramica i kemijskih na prozoru Polutotal Tanje koja sjedi na svom kauču i priča o čovjeku iz nekog dalekog grada gdje je bio izoliran i zvao svaki dan (pozadinski IT TON)	OFF: Tanja Dejanović Šagadin, ugledna je psihologinja i psihoterapeutkinja u udruzi Tesa, specijaliziranoj za rad s adolescentima. Smatra kako zbog pretjeranog korištenja društvenih mreža, mladi nisu ni svjesni nedostatka fizičkog kontakta. Sve dok ne dođe do anksioznosti ili depresije. Uspoređuje to sa terminom besmisla i nedostajanja zrcalne uloge drugih ljudi, točnije živih odgovora i reakcija.
POTPIS: Tanja Dejanović Šagadin, psihologinja Tanja ulazi u svoj ured i otvara ormar, uzima neke dokumente	TON: Neke specifičnosti njihovog, ajde recimo odrastanja, i sazrijevanja su uglavnom puno virtualnih sadržaja puno ekrana, puno online, zapravo života. I onda vezano za to se očekuju i nekakve teškoće koje su uglavnom vezane za ovo socijalno funkcioniranje, socijalnu anksioznost.
Studentica sjedi sama ispred knjižnice, okrenuta leđima Lara u knjižnici zabrinuti lista mobitel, detalj mobitela gdje gleda poznatu ličnost Kyle Jenner	OFF: Socijalna anksioznost samo je jedna od posljedica koje može uzrokovati prekomjerno korištenje društvenih mreža. Na njima brojni mladi pronalaze svoje virtualne uzore, popularno zvane – influenceri ili na hrvatskom, utjecajnici. Profesor psihologije i bivši savjetnik na Hrabrom telefonu, Bruno Bencarić, napominje da influenceri zarađuju od plasiranog sadržaja. Samim time, to nije uvijek vjerodostojan prikaz njihovog stvarnog života.
POTPIS: Bruno Bencarić, psiholog Sekvenca Bruna, spušta se niz stepenice i ide prema komodi s knjigama Detalji Brunina lica i ruku	TON: I onda kad smo u tom nekom, pogotovo kad smo u fazi, kad učimo, kad radimo neke stvari koje su neugodne, za koje nam treba i strpljenja i vremena da se posvetimo, kada upalimo društvene mreže, imamo taj FOMO, odnosno fear of missing out gdje je dojam da se svi ostali zabavljaju a meni je katastrofa.

Plakat na zidu - prvo zamagljen pa se postepeno odmagljuje	
Studenti ispred knjižnice koji se smiju i zabavljaju Lina koja zabrinuto lista po mobitelu	OFF: FOMO je fenomen koji opisuje korisnike društvenih mreža koji redovito konzumiraju sadržaj misleći da će propustiti važne informacije ili događaje. U strahu od društvene izoliranosti, nesvjesno su dio izraza „uspoređi i očajavaj“. Ta uzrečica podrazumijeva uspoređivanje sa savršenim životima na društvenim mrežama.
POTPIS: Ingrid Vujević, studentica Fakulteta političkih znanosti Detalji Ingridinog lica	TON: Mislim da svi stavljaju najbolju verziju sebe, najbolji kut, outfit i trenutak.
Ivana priča na mobitel	IT TON Ivane dok priča na mobitel, uznemirenost zbog fakultetskih obaveza
Lara skrola po mobitelu Detalj Pjerovog sata	OFF: Osobe koje većinu svog slobodnog vremena provode na društvenim mrežama, često smatraju druge ljude sretnijima i upadaju u začarani krug nezadovoljstva. Jedna od popularnih rečenica ove generacije jest „Kako on ima, a ja nemam“?
POTPIS: Ivana Vranjković, studentica Medicinskog fakulteta u Zagrebu Kрупni kadar plakata "Brini o svom tijelu to je jedino mjesto u kojem moraš biti" Total Ivane koja se penje uza skale	TON: U osnovnoj školi mi se činilo da je sve savršeno, da jedino moj život, da sam ja ružna i svakakva, ali s vremenom shvatiš da nije sve tako kako se prikazuje.
POTPIS: Pjero Kargotić, student i Tik Toker Detalji Pjerovog i Petrinog lica Detalji Pjerove tetovaže Detalj glave osoba koje šetaju na Ilici	TON: Pa čuj, prvi ja ću doći i objavit lijepe momente i hvatat svoje najljepše kadrove, mislim da nitko ne bježi od toga i svi možemo priznati da objavljujemo samo ono što želimo. tako da mene i je sasvim u redu da influenceri objavljuju doslovno samo najljepše momente iz njihovog života. Ja prvi neću doći i objavit ako mi je netko umro, ako sam tužan i neproduktivan.

POTPIS: Iva Magazin, studentica Ekonomskog fakulteta u Zagrebu Detalji Ivine majice i lica	TON: Nisu društvene mreže kamera Big Brothera koja vas prati cijelo vrijeme. Stavljate što vam se stavlja, ne stavljate što vam se ne stavlja.
Danko koji lista društvene mreže Detalj natpisa na zidu SAVJETOVALIŠTE PROMICANJE ZDRAVLJA Detalj Brunova lica dok tipka na laptop	OFF: Razina samopoštovanja usko je povezana s upotrebom društvenih mreža, a još veći problem nastaje kada djeca i mlađi adolescenti na tim platformama traže uzore. Uglavnom je riječ o ugledanju na nečiji fizički izgled.
POTPIS: Tanja Dejanović Šagadin, psihologinja Tanja sjedi za svojim radnim stolom i rješava papirologiju Detalji knjiga na policama u uredu Tanje	TON: Ja mislim da tu postoji puno stvari koje mogu biti problematične. Teenager može sebi naći tko mu je influencer, a da njegovi roditelji pojma nemaju da je to nekakva javna osoba.
Detalji letka Tesa na prozoru Tanja piše na svom radnom stolu Tanja zamišljeno gleda u prozor	OFF: Psihologinja smatra da je nekada bilo mnogo lakše prepoznati tko ima utjecaj na društvo. Kako kaže, danas na društvo utječe širi krug ljudi koji često nema nikakve stručne kvalifikacije.
POTPIS: Tanja Dejanović Šagadin, psihologinja Detalji Tanjinog lica	TON: U neko vrijeme mog odrastanja, znalo se tko su poznati glumci, tko su poznati pjevači, mislim nisi mogao baš ne zna ono nešto o tome. Ovaj, uz malo truda, naravno.
POTPIS: Bruno Bencarić, psiholog Bruno tipka na kompjutor Uzima knjigu s police I otvara na zadnju stranicu Natpis sa zadnje stranice knjige	TON: Prije je bilo jednostavnije zbog toga što smo se uspoređivali s ljudima iz naše okoline, iz našeg razreda, iz naše obitelji i kruga prijatelja. A sada imamo dojam da su mete upravo ti ostali ljudi koji su na društvenim mrežama.
POTPIS: Iva Magazin, studentica Ekonomskog fakulteta u Zagrebu	TON: Uvijek će postojati neki uzori, bili oni influenceri, zvali se oni tako ili bili to rimski pjesnici, političari, tako da jednostavno, bez toga, društvo ne ide.

Iva se vraća iz škole	
Iva koja zamišljeno i tužno gleda u daljinu Detalj plakata vršnjačko nasilje Detalji Brunovih ruku dok tipka na kompjutor	OFF: Svaki peti adolescent provodi više od pet sati dnevno na društvenim mrežama. Posljedica toga često je cyberbullying - vršnjačko zlostavljanje putem interneta. Također, slaba regulacija i anonimnost na društvenim mrežama mogu dugoročno naštetiti pojedincu i obilježiti njegov identitet.
POTPIS: Ingrid Vujević, studentica Fakulteta političkih znanosti Ingrid bočno priča s Petrom i pije kavu Ingrine ruke i mobitel u rukama dok sjedi u kafiću	TON: Smatram da je komunikacija danas otišla malo u krivom smjeru zato jer svi su online, uključujući djecu - oni sve više i više. mislim da je jako lako napraviti neku grupu mržnje da se velik broj ljudi obruši na jednog pojedinca zbog nečeg što se možda krivo interpretiralo.
POTPIS: Bruno Bencarić, psiholog Plakati na zidovima u Domu za zdravlje mladih Studentica sjedi sama ispred knjižnice	TON: Imamo povećanje u korištenju elektronike, društvenih mreža i svega da djeca već od tri godine dobivaju laptope i iPad u ruke da .. zbog čega i između ostalog to ima velik utjecaj i na razum mozga iz neutralne perspektive gdje imamo povećanje poteškoće, zadržavanja pažnje, ADHD, i drugih možda, što se koristi naziv, neurodivergentnosti.
POTPIS: Pjero Kargotić, student i Tik Toker Pjero oblizuje prste Detalji prstiju Pjera dok skrola po mobitelu	TON: Koliko često koristiš društvene mreže? Je li nekad misliš da pretjeraš? S obzirom da sam istovremeno student i radim full time job i treniram ples i putujem i imam psa o koje se trebam brinut jer živim od svojih roditelja 400km udaljen, ja na tik toku provodim pola sata vremena.
Iva koja šeta sa skriptom u ruci Iva baca skriptu na pod i odlazi	OFF: Jedan od velikih izazova ove generacije je i balansiranje između fakulteta, društvenog života i studentskih poslova. Situacija je dodatno otežana za studente koji se ne mogu osloniti na podršku obitelji, već su prepušteni sami sebi. Studentica Ingrid ističe kako željeni balans postiže jako teško.
POTPIS: Ingrid Vujević, studentica Fakulteta političkih znanosti Detalj Ivine skripte na podu	TON: Što najviše pati? TON: Pa najviše pati, ja bi rekla fakultet. zato jer sam jako radišna po prirodi i volim zarađivat novce. Volim imat

	svoje novce tako da najviše možda fakultet, što nije najbolje ali ide to nekako sve skupa.
POTPIS: Iva Magazin, studentica Ekonomskog fakulteta u Zagrebu Iva čita skriptu i vata se za glavu	TON: U mom slučaju kako kad. Ponekad društveni život, ponekad faks, ali srećom će se to brzo završit.
POTPIS: Danko Štambuk, student Medicinskog fakulteta u Zagrebu Natpis na zgradi NACIONALNA KNJIŽNICA U ZAGREBU Danko se hvata za glavu	TON: Ja studiram Medicinski fakultet pa je fakultet dosta težak pa suštinski nemam sa strane vremena ništa ni radit, pogotovo ovako kad su rokovi, to je ono nebuloza skroz.
Brunove noge dok se spušta niz skale Krupni kadar plakata na zidu "Volim zdravlje" Total šarenih foteljica	OFF: Profesor Bencarić smatra da pokušaj balansiranja navedenih obveza može dovesti do poremećaja u prehrani i spavanju. Mladi često zaborave okus zdravog i kuhanog jela.
POTPIS: Ivana Vranjković, studentica Medicinskog fakulteta u Zagrebu Detalji Ivaninog tijela dok priča Detalj posvete u knjizi - ti si jaci nego što misliš, sposoban si suočiti se s svime - Ana iz PPG-a	TON: Kako sad trenutno rokovi na faksu utječu na tvoje mentalno zdravlje? Utječe zapravo na čitav život, na sve segmente života, od prehrane, čitav taj tres, ne mogu jest, pa evo svi mi govore da sam i smršavila.
POTPIS: Danko Štambuk, student Medicinskog fakulteta u Zagrebu Polutotal odraza natpisa knjižnice sa zgrade u staklo Total dvorišta i knjižnice vide se i zastave , dobar, pokretna snimka na kraju	TON: Utječe na moju prehranu naravno kad u NSK gori nema ničeg za pojest osim pizze i cordon bluea, a kad je sritan dan imaš panirani pileći.

Velike stepenice ispred knjižnice i dvoje studenata sjede na njima i tipkaju na mob Njihovi detalji	OFF: Utjecaja na mentalno zdravlje, između ostalog, ostavili su i online nastava, video pozivi te virtualna druženja.
POTPIS: Bruno Bencarić, psiholog Dvije žene na klupi s leđa Ekipa koja se druži ispred knjižnice, prvo zamagljeno pa se postepeno odmagljuje	TON: Period pandemije u kojem su mladi izgubili zapravo neka važna iskustva. To mogu biti maturanci, to može bit druženje s kolegama, izleti, nekakva putovanja, u tom periodu smo se svi izolirali nekako jedni od drugih. Došlo je naravno do porasta osjećaja usamljenosti.
Kadrovi s Ilice	IT TON
POTPIS: Bruno Bencarić, psiholog	TON: Nekako, dvije ti godine izolacije se i dalje osjete na razini opće populacije.
POTPIS: Danko, student Medicinskog fakulteta u Zagrebu Danko tipka na mobitel Danko se smije i razmišlja Studentica koja sama sjedi na prolazu od knjižnice, priča na mobitel Polutotal ulaza u knjižnicu, studenti stoje ispred i pričaju	TON: Ovako generalno. bilo je perioda kad smo svi bili zatvoreni , i to je meni osobno bilo prestrašno, ali opet smo se nekako snašli, društvo, igrali smo Playstation. TON: Ali je opet sve išlo virtualnim putem? TON: pa je manje vise je na početku sve išlo virtualnim putem, ali nakon nekog vremena smo mi te zabrane, ilegalce, ne smiješ vanka ovo ono, mi to vise ništa nismo šljivilo, pa smo se opet svi počeli družiti, ali vjerujem da je to dosta mlade pogodilo i da se tu stvorila velika distanca među mladima.
Polutotal Tanje koja sjedi na stolici i tipka na mobitel Kadar blizu Tanjinog lica dok rješava papire	OFF: Pojedine navike koje su se formirale tijekom pandemije još uvijek su prisutne. Iako rad od kuće zvuči dobro, psihologinja Tanja se s time ne slaže.
POTPIS: Tanja Dejanović Šagadin, psihologinja Lina koja zamišljeno/zabrinuto sjedi na travi i razmišlja	TON: S jedne strane jako je komotno raditi od kuće, jako je super, ali u nekom trenutku postane, ono stiže ih, ta tjeskoba od nečeg što im fali. Fali im konkretno kontakt na svakodnevno s ljudima.
Lara koja živčano spušta mobitel na stol	OFF: Generacija Z suočava se sa značajnim izazovima vezanim uz mentalno zdravlje. Visoke stope stresa, anksioznosti i depresije, samo su neke od nuspojava. Jedan od glavnih problema jest da je preko 90% generacije Z

Iva koja prolazi prstom preko skripte I vata se za glavu, baca skriptu na pod	iskusilo fizičke ili emocionalne simptome uzrokovane stresom, poznatijih i kao breakdownovi.
POTPIS: Pjero Kargotić, student i Tik Toker	TON: Doživljavaš li često break downove i kako se nosiš s njima? (pitanje postavljeno Ivi, pokrit to) Svako mjesec dana imam barem jedan mental brakedown gdje ja doslovno stanem i kažem kad ću više završit faks, kad ću malo smanjit s poslom, kad će ljeto da mogu otići doma.
POTPIS: Iva Magazin, studentica Ekonomskog fakulteta u Zagrebu Detalji Ivinih ruku Grafiti napisani po zidovima	TON: Pa break downove toliko često ne doživljavam, ali sam ih doživljavala prije i obično sam u tim momentima htjela biti sama, i zapravo ono osamiti se jer sam bila jako iritabilna i zapravo bi mi sve smetalo.
Detalj Ivinog lica Slika publike na nekoj zabavi (u onom prolazu na Ilici)	OFF: Dok je Iva jedna je od onih koji vole psihičke tegobe prebroditi u svoja četiri zida, većina je ipak otvorena za razgovor. Time se stigma odlaska u psihologa među društvom znatno smanjila.
POTPIS: Tanja Dejanović Šagadin, psihologinja Rad iz ureda u CZM Natpis na ulazu CZM Otvaranje pokretnih vrata u CZM	TON: Ljudi su zapravo sve lakše i sve više krenuli tražit psihološku pomoć, pomoć psihoterapeuta. I u tom pogledu zbilja se osjeća da se to nekako smanjilo. Vidimo da se događa da firme ili neke veće kompanije, jedna od stvari koja im postaje dosta bitna za privlačenje zaposlenika je ta koliko oni imaju organiziranu mentalnu podršku.
POTPIS: Bruno Bencarić, psiholog Detalji natpisa Tesa na prozoru	TON: Traženje pomoći stručnjaka mentalnog zdravlja postaje sve češće. i smanjuje se nekako tabu toga. Mislim da je razgovor sa stručnjakom nešto što bi koristilo svakoj osobi, ali ono što liste pokazuju da su liste čekanja u javnom zdravstvu po tri mjeseca.

Detalj natpisa na skalama gdje se što nalazi, psihijatar psiholog	
Fascikle na polici u Tanjinom uredu Sat koji otkucava Hrpa papira	OFF: Fraza 'Koliko para, toliko muzike' često može opisati neke životne situacije. Iskustva i podaci pokazuju da ni ovaj slučaj nije izuzetak. Uz duge liste čekanja, postoji i zabrinutost da studenti nisu dovoljno informirani o dostupnim psihološkim udrugama i uslugama.
POTPIS: Ivana Vranjković, studentica Medicinskog fakulteta u Zagrebu Ivana tipka na laptop i vata se za glavu Ivana šeta prema knjižnici	TON: Znam da u osnovnim i srednjim školama postoje stručne službe kod kojih se možemo obratiti ukoliko imamo neki problem. Za fakultete, ne mogu reći stopostotno. A ovako općenito, mislim da postoje, ali se ja nisam s tim bavila i istraživala.
POTPIS: Iva Magazin, studentica Ekonomskog fakulteta u Zagrebu Danko priča na mobitel	TON: Čula sam za udruge kao što je recimo Plavi telefon ali smatram da kvaliteta usluge nije ista kao kad se neko vama posveti onoliko vremena koliko se i plati.
Pjero lista Tik Tok i pjeva	IT TON
POTPIS: Pjero Kargotić, student i Tik Toker Detalji Pjerovog tijela Kadrovi s Ilice	TON: Je li ti ikad fali pitanje kako si? TON: Uffff iskreno pogodila si u sridu doslovno. Pitanje kako si, kompliment na bilo kojoj razini, mislim da svatko zaslužuje dobivat. ako ne jednom dnevno, makar jednom tjedno.
POTPIS: Iva Magazin, studentica Ekonomskog fakulteta u Zagrebu Iva se rashlađuje skriptom	TON: Pa mislim da fali to pitanje, mislim da se općenito to pita onako poslovno, kulturno i da će ti svi odgovoriti sa super, odlično.
POTPIS: Pjero Kargotić, student i Tik Toker	TON: Svima toga fali i svima to digne život za 100 posto. tako da ja svima preporučam, kad ste god u mogućnosti,

Pjero leži na kauču i lista mob	ako to promisliš, molim te reci to nekome, ono, lipa si danas.
Sat koji otkucava Lina miriše cvijet i odlazi	OFF: Uz male znakove pažnje kao društvo sigurno nećemo nazadovati. Oni nas samo mogu potaknuti da više obraćamo pozornost jedni na druge. Iza širokih osmijeha ponekad se kriju velike borbe.

*gdje bude potrebno, iskoristit ćemo neutralne pokrivne: kadrovi s Ilice, mladi studenti, kadrovi iz CZM

LINK NA PRILOG: <https://www.youtube.com/watch?v=z5E5nqpbUI4>

6. RASPRAVA I ZAKLJUČAK

Osnovna teza ove problemske reportaže jest ta da se mentalno zdravlje mladih, zbog utjecaja društvenih mreža, pogoršalo. Intervjui sa stručnjacima i studentima su to potvrdili, a stručnjaci su dali savjete mladima. Obrađena tema mentalnog zdravlja globalni je problem današnjice, a cilj je bio izabrati što bolje sugovornike koji će podijeliti svoja iskustva i razmišljanja. Samo neki od obrađenih problema su loša strana društvenih mreža, stres nametnut na raznim životnim poljima, stigma o odlaska kod psihologa i fenomen FOMO.

6.1 Produkcijski izazovi

Iako je reportaža na kraju uspješno završena, na samom početku nije sve išlo po planu. Dvije sugovornice koje su snimljene nisu bile relevantne, pa su njihovi kadrovi iskorišteni kao igrane scene. To se na kraju ispostavilo kao dobra stvar, budući da su igrane scene dodatno upotpunile cijelu reportažu. Svi sugovornici odmah su pristali na snimanje, kako intervjua, tako i sekvenci. Mali nedostatak je bio manjak vremena kod snimanja psihologinje, ali zahvaljujući dobroj organizaciji i efikasnosti, sve je prošlo jako dobro. Još jedan izazov bilo je pronalaženje lokacije za snimanje studentice Ive, budući da je došlo do izmjene prvotnog plana zbog žamora na ulici. Na kraju je pronađeno adekvatno mjesto na kojem se sugovornica osjećala ugodno, a bilo je pogodno i s tehničke strane. S ostalim sugovornicima je sve bilo kako je i isplanirano prije snimanja, osim što je student Danko bio neplanirani sugovornik koji je na kraju cijeloj priči dodao malo humora. Što se tiče kadrova s kojima su se pokrivali rezovi na tonovima i novinarski OFF-ovi, tu su dobro poslužili vizualno atraktivni kadrovi s Ilice koji imaju i dobar ambijentalni zvuk - IT ton. U montaži se IT ton koristi kako bi se “dočarala atmosfera na terenu, privukla pozornost gledatelja i podignuo ritam priloga” (medijskapismenost.hr, 2022). U

konkretnom slučaju, čuje se prolaženje tramvaja i automobila te glasovi ljudi koji prolaze ulicom. Međutim, dva naizgled dobra kadra s Ilice su u montaži trebala biti uklonjena jer se vidio natpis jednog drogerijskog lanca. To bi moglo predstavljati problem u slučaju da reportaža bude objavljena na Hrvatskoj radioteleviziji (HRT). Prema Zakonu o HRT-u, HRT, kao javna televizija, podliježe pravilima vezanim uz oglašavanje i promoviranje brendova. Sukladno tome, prikazivanje brendova bi se moglo smatrati prikrivenim oglašavanjem koje je zabranjeno. Novinarska etika zahtijeva izbjegavanje komercijalnih utjecaja na informativne sadržaje, budući da bi to moglo narušiti novinarsku kredibilitnost i povjerenje gledatelja (Kodeksi časti hrvatskih novinara).

6.2 Tehnički aspekti produkcije

Nakon odrađenih svih snimanja, na red je došao postproduksijski period. Za početak je trebalo napisati popis kadrova, tzv. *shot listu* i transkript svih intervjua kako bi se mogao napisati TV tekst. Po završetku shot liste, sve tematske jedinice su razdvojene u zasebne cjeline kako se ne bi dogodilo da se više puta dotiče ista podtema. Pisanje TV teksta oduzelo je dosta vremena jer zahtijeva puno koncentracije, promišljanja i kreativnog rada. Nakon odobrenog TV teksta došao je red na montažu u kojoj nije bilo nikakvih većih poteškoća. Za početak su izrezani svi tonovi, potom je snimljena novinarska naracija (OFF), a nakon toga se većina navedenog trebala potkrijepiti s kadrovima i sekvencama. Cijeli proces je ipak oduzeo dosta vremena budući da je prva verzija priloga trajala 15 minuta. Nakon što se sve sklopilo točno onako kako piše u TV tekstu, trebalo je uskladiti zvuk (uglavnom pojačavati) i poboljšati sliku (naglasiti boje i eventualno izoštriti).

6.3 Završni rezultat reportaže

Završna verzija problemske reportaže rezultat je dobre pripreme i organizacije. Sve je realizirano u manje od mjesec dana, što je s jedne strane bilo dosta izazovno, ali motivacije nije nedostajalo.

Dobra strana cijele priče jest što postoji pozitivan trend smanjenja stigme vezane uz mentalno zdravlje pa mladi sve češće traže stručnu pomoć, iako period čekanja u sustavu zdravstva ostaje problem. Psiholozi su u reportaži potvrdili da su liste čekanja za psihološku pomoć u Hrvatskoj često preduge, te je to jedan od ključnih problema u sustavu mentalnog zdravlja. Pritom se misli na javne ustanove, gdje su usluge besplatne ili subvencionirane. Zbog toga se brojni mladi okreću privatnim psiholozima, što nekima predstavlja financijski problem. To pitanje za sada ostaje neriješeno, ali prvi korak jest da mladi budu svjesni da u niti jednom problemu nisu sami

i da što prije trebaju potražiti pomoć ako osjećaju potrebu za tim. Uz češće širenje svijesti o važnosti mentalnog zdravlja u obrazovnim institucijama i povećanje raspoloživosti psihologa specijaliziranih za rad s mladima, moguće je pronaći put do ravnoteže i boljeg psihičkog stanja, kako generacije Z, tako i mlađih generacija.

7. POPIS LITERATURE I IZVORA

1. Australian Institute of Health and Welfare. (2023). Prevalence and impact of mental illness.
2. HealthMatch (2021) *'Gen Z' mental health crisis: What's causing the surge?*. *Nature*, 21. Pristupljeno 20. kolovoza 2024. <https://www.nature.com/articles/d41586-021-02690-5>
3. HealthMatch. (2023) *The Gen Z mental health wave: What is causing the surge?*. Pristupljeno 20. kolovoza 2024. <https://healthmatch.io/blog/the-gen-z-mental-health-wave-what-is-causing-the-surge>
4. Hrvatska radiotelevizija. (7. veljače 2024.) U fokusu: Je li gen Z generacija neradnika? Ili se oni bore za radna prava u ime svih ostalih? YouTube.
5. Hrvatska radiotelevizija. (13. travnja 2024.) U fokusu: Meri Goldašić, Lea Stanković, Sandi Pego, Jana Dačović, Marco Cuccurin, Niko Čuturić, Duška Stepanov, Andro Anić. YouTube.
6. Modro i zeleno. *Mentalno zdravlje djece i adolescenata*. Pristupljeno 20. kolovoza 2024. <https://modroizeleno.com/psihologija/mentalno-zdravlje-djece-i-adolescenata/>
7. Perišić, Kristina i Tomiša, Tia. (2018) *Mentalno zdravlje*. Zagrebačko psihološko društvo.
8. Perišin, Tena (2010) *Televizijske vijesti*. Naklada Medijska istraživanja: Zagreb.
9. Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba. (2020).
10. Raguž, Ana i drugi (2021) *Društvena online iskustva i mentalno zdravlje mladih – Što znamo i što nam je činiti?* U: L. Pačić-Turk i M. Žutić (ur.), *Izazovi korištenja digitalne tehnologije kod djece u Hrvatskoj – Što znamo i što nam je činiti?* (str. 42). Zagreb: Odjel za psihologiju Hrvatskog katoličkog sveučilišta.
11. Sheffield Audio Video Productions. *What is Video Production?* Pristupljeno 4. rujna 2024. <https://www.sheffieldav.com/production/what-video-production>

12. Silobrčić Radić, Maja (2011) Mentalno zdravlje. *Hrvatski zavod za javno zdravstvo*. 7(28).
13. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO). Pristupljeno 20. kolovoza 2024. <https://www.who.int/>
14. The Impact of Social Media and Media on Mental Health and Beauty Standards. (2023, June 6). Imperfectly Perfect.
15. Udruga Hrabri telefon. *Nasilje putem interneta (cyberbullying)*. Pristupljeno 20. kolovoza 2024. <https://udruga.hrabritelefon.hr/novosti/nasilje-putem-interneta-cyberbullying/>
16. Zakon o Hrvatskoj radioteleviziji (2024) Pristupljeno 7. rujna 2024. <https://www.zakon.hr/z/392/Zakon-o-Hrvatskoj-radioteleviziji>

8. TREATMENT I SHOT LISTA

MENTALNO ZDRAVLJE GENETACIJE Z - TREATMENT

Problemska reportaža

Novinarka: Petra Jovanović

Snimateljica: Lucija Barbarić

Termin snimanja: od 19. do 23.6.2024.

Lokacije snimanja: Centar za zdravlje mladih, Borovje (stan studenta Pjera Kargotića), Fakultet političkih znanosti (hodnik i knjižnica), park Zrinjevac (više lokacija – klupica, ispred stabla...), Ilica (ured Tanje Dejanović Šagadin)

Fokus:

Približiti gledateljima važnost mentalnog zdravlja, posebice kod generacije Z. Generacija Z (zoomers) prva je generacija koja ne poznaje vrijeme prije Interneta i društvenih mreža. Upravo to je razlog manjka izgradnje odnosa u društvu, a višak provođenja vremena na pametnim telefonima. Većina njih upada u tzv. zamku „usporedi i očajavaj“ – uspoređivanje vlastitoga života sa onim 'savršenim' na društvenim mrežama. Upravo tako dolazi do razmišljanja o nesavršenosti i nezadovoljstva samim sobom. Problemi sa mentalnim zdravljem danas su sve češća pojava u društvu „zoomera“.

Teze:

- Više nego ikada prije vidljive su drastične promjene u ponašanju prijašnjih, i sadašnje generacije Z
- Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji u prvoj godini pandemije u cijelom je svijetu zabilježen porast anksioznosti i depresije od 25 %
- Pripadnici generacije Z suočavaju se s posebnim izazovima u usklađivanju fakultetskih obaveza, posla i društvenog života. Posebno su pogođeni oni koji su otišli na studij u drugi grad zbog nedostatka odgovarajućih obrazovnih mogućnosti u svom rodnom mjestu. Takvi studenti balansiraju akademske zadatke, želju za društvenim životom (provodi, putovanja, događanja) kako bi se osjećali dijelom zajednice, i posao koji često uključuje fizički napor i dugotrajne smjene.

- Dolaskom influencera na tržište dodatno se remeti percepcija stvarnosti društva. Generacija Z, koja je najviše pogođena ovim trendom, često nije zadovoljna onim što ima i stalno teži nečemu višem. Influenceri kreiraju idealizirane prikaze života koji postavljaju nerealna očekivanja. Takav konstantni pritisak za postizanjem savršenog izgleda, stila života i materijalnih dobara dovodi do nezadovoljstva, frustracije i osjećaja manje vrijednosti među mladima.
- Pripadnost u društvu od većeg je značenja od pripadanja samom sebi
- Usamljenost je svakidašnji osjećaj ove generacije
- Velika većina ove generacije, zbog utjecaja društvenih mreža, žudi sa skupim i markiranim stvarima koje im roditelji ne mogu priuštiti, pa često krive roditelje i nikada u potpunosti nisu zadovoljni sami sa sobom
- Odlazak psihologu za neka je društva postao čak i trend, posebice kod ženske populacije koje svoj odlazak psihologu iskorištavaju kao privlačenje pažnje i pozornosti
- Zbog previše vremena provedenog na društvenim mrežama, vrijeme koncentracije im je značajno smanjeno (Tik Tok videa)
- Prema nacionalnom istraživačkom projektu „Društvena online iskustva i mentalno zdravlje mladih“, svaki treći adolescent društvene mreže koristi od 3 do 5 sati dnevno, a svaki peti adolescent koristi ih više od 5 sati dnevno
- Razina samopoštovanja usko je povezana sa upotrebom društvenih mreža
- Mentalno zdravlje mladih veže se uz stavove i kritike vršnjaka, mladi se ne znaju nositi sa isključivanjem iz grupe ili izrugivanjem
- Cyberbullying je česta pojava među generacijom Z - Nacionalno istraživanje pokazalo je da 5 % djece doživljava vršnjačko nasilje u virtualnom svijetu 2 do 3 puta mjesečno, dok svako treće dijete doživljava takvo nasilje 1 do 2 puta mjesečno (Pregrad, J., Tomić Latinac, M., Mikulić, M. i Šeparović, N. (2011). Iskustva i stavovi djece, roditelja i učitelja prema elektroničkim medijima. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku).
- Povećan broj mladih koji se suočavaju sa samoozljeđivanjem i suicidalnim mislima
- Samoubojstvo je drugi vodeći uzrok smrti među osobama u dobi od 15 do 29 godina, prema Hrvatskom zavodu za javno zdravstvo

Sugovornici i pitanja:

Bruno Bencarić, bivši profesor psihologije u Prvoj privatnoj gimnaziji u Zagrebu, savjetovatelj na Hrabrom telefonu

- Osjećate li promjenu u mentalnom zdravlju sadašnje generacije Z i prijašnje, točnije Vaše generacije?
- Smatrate li da društvene mreže utječu na razmišljanje mladih? Jesu li društvene mreže promijenile način na koji mladi formiraju svoj identitet i postavljaju svoje ciljeve? Predstavljaju li se mladi preko društvenih mreža kao nešto što nisu kako bi zadovoljili društvene standarde?
- Što mislite o influencerima, stvaraju li dojam savršenog života koji dovodi do osjećaja nesavršenosti kod mladih?
- Što je po Vama imalo najviše utjecaja na ovakvu promjenu u mentalnom zdravlju? Misлите li da je Corona tu imala veliku ulogu? Koje su dugoročne posljedice pandemije na mentalno zdravlje mladih prema vašem mišljenju?
- Kako financijske poteškoće utječu na mentalno zdravlje učenika?
- Je li traženje pomoći od psihologa postalo uobičajeno među mladima? Koje barijere i predrasude još uvijek postoje u društvu koje otežavaju mladima da se obrate za pomoć? Imaju li roditelji utjecaja na odluku odlaska kod psihologa ili mladi to već sada više rade na svoju ruku?

Iva Magazin, studentica ekonomskog fakulteta u Zagrebu

- Smatraš li sebe usamljenom generacijom u kojoj sati provedeni na društvenim mrežama povećavaju osjećaj izoliranosti i nesigurnosti?

- Utječe li balans posla, fakulteta i društvenog života na tvoje mentalno zdravlje? Jesi li primijetila da se tvoje raspoloženje ili stres mijenjaju ovisno o tome koliko uspješno upravljaš svojim obavezama?
- Kako je karantena utjecala na tebe? Je si li u tom periodu provodila više vremena na društvenim mrežama, ili si pronašla neku drugu zanimaciju?
- Misliš li da tvoja generacija probleme zadržava u sebi radi straha od okoline ili pak ne žele ni sami sebi priznati s čime se suočavaju? Kada te netko zadnji put pitao "Kako si?" ili da si ti nekoga pitala?
- Jesi li se ti kada susrela sa preprekom u životu koja je značajno imala utjecaj na tvoje mentalno zdravlje i kako gledaš na to? Jesi li se s njom borila sama ili si imala podršku obitelji i prijatelja?
- Smatraš li da bi svaka osoba trebala redovito obavljati razgovor sa stručnom osobom? Imaju li utjecaja roditelji na takve odluke?

Pjero Kargotić, student i Tik Toker

- Smatraš li da društvene mreže potiču poznanstva ili imaju loš utjecaj stvarajući nerealan dojam tuđih života?
- Koliko vremena dnevno provodiš na društvenim mrežama i smatraš li da ponekad pretjeraš?
- Koji su po tebi pozitivni, a koji negativni utjecaji influencera na razmišljanje i stavove generacije Z? Mogu li oni promijeniti već postojeća stajališta ili pak samo stvoriti nova (o nekoj temi koja te do tada nije zanimala)?
- Kako balansiranje između fakulteta, posla i društvenog života može utjecati na mentalno zdravlje mladih osoba? Mora li nešto patiti, ili je samo stvar dobre organizacije?
- Vidiš li cyberbullying kao čestu pojavu u današnjem svijetu tehnologije i jesi li ikada doživio takvo iskustvo? Koliko su virtualne grupe mržnje sada prisutne među društvima?
- Postoji li još uvijek stigma o odlasku u psihologa među društvom? Ako da, očituje li se više kod ženske ili muške populacije i zašto?

Ivana Vranjković, studentica medicinskog fakulteta u Zagrebu

- Smatraš li sebe usamljenom generacijom?
- Na koji način društvene mreže imaju utjecaj na mentalno zdravlje mladih? Je li Tik Tok utjecao na tvoje vrijeme koncentracije?
- Jesi li ikad čula za termin 'usporedi i očajavaj' ili možeš li pretpostaviti kakvo on značenje ima u virtualnom svijetu? Jesi li ti ikad bila u situaciji da si se uspoređivala sa 'savršenim' životima na društvenim mrežama?
- Smatraš li da je danas lako pronaći pomoć stručnjaka? Jesi li upoznata sa službama za mentalno zdravlje u svojoj zajednici? Ako da, kojim?
- Koliko je stigma odlaska u psihologa danas proširena društvom? Je li se više osjeti kod ženske ili muške populacije i zbog čega?

Tanja Dejanović Šagadin iz Psihološkog društva Tesa

- Koje su najčešće mentalne poteškoće s kojima se suočava generacija Z? Postoje li specifične tendencije koje primjećujete kod ove generacije? Mislite li da su društvene mreže igrale ulogu u povećanju određenih problema, poput poremećaja prehrane ili anksioznosti, ako da, kako?
- Kakav je utjecaj imala pandemija s obzirom na nedostatak druženja, online nastavu itd.? Neke generacije nisu čak imale maturalac, kao ni ekskurziju.
- Koliko je stigma oko traženja pomoći psihologa prisutna među mladima danas? Postoje li predrasude koje mladi imaju o psihološkoj pomoći i imaju li roditelji tu kakvu ulogu?

- Kako financijske poteškoće utječu na mentalno zdravlje učenika? Znaju li kriviti roditelje što im ne mogu nešto priuštiti, a što u tom trenu tvori 'savršen' život koji su vidjeli na Instagramu?

Ingrid Vujević, studentica Fakulteta političkih znanosti

- Smatraš li da se tvoj virtualni identitet razlikuje od onog stvarnog?
- Koje tehnike ili aktivnosti koristiš za očuvanje mentalnog zdravlja? Pomaže li ti društvo, ili si sama sa sobom voliš prebroditi nešto?
- Kako se nosiš s pritiscima vezanim za akademski uspjeh i ocjene? Utječu li oni na tvoje mentalno zdravlje? Je li ti ikad odustala od akademskog uspjeha samo kako bi sačuvala svoje mentalno zdravlje?
- Jesi li ikada napravila pauzu od društvenih mreža? Ako da, zašto i kako je to utjecalo na tebe? Smatraš li da su današnja poznanstva i način na koji etiketiramo ljude svedeni samo na razinu društvenih mreža?
- Smatraš li da je tehnologija danas otišla u krivom smjeru od same komunikacije i prenošenja vijesti? (tema cyberbullyinga - gdje se najviše očituje, je li to postavljanje slika, komentari putem fake profila, ili virtualne grupe mržnje?)

Sekvence i situacije:

- **Centar za zdravlje mladih**
- Total cijelog prostora: Prikaz Centra za zdravlje mladih iznutra, s fokusom na recepciju i čekaonicu.
- Detalji knjiga i natpisa po zidovima: Kadrovi polica s knjigama o mentalnom zdravlju, plakati s informativnim natpisima o prevenciji vršnjačkog nasilja i zdravlju mladih.
- **Bruno Bencarić:**
- Čitanje knjige: Krupni plan Bruno čita knjigu, s naglaskom na naslov knjige i izraze lica dok je zadubljen u čitanje. Fokus na posvetu knjiga.
- Rad na kompjuteru: Polutotal i krupni plan Bruna dok radi na kompjuteru, s detaljima zaslona i njegovih ruku dok tipka.
- **Caffe bar "Meet Mia"**
- **Intervju s Ingrid Vujević**
- Total okoline - dvorište kafića (dozvoljeno snimanje od strane vlasnice kafića)
- Detalji kave i ruku dok pije kavu
- Intervju s novinarkom Petrom Jovanović, sjede jedna kraj druge u opuštenom okruženju, detalji izraza lica Ingrid
- **Stan Pjera Kargotića**
- **Pjero na svom balkonu**
- Polutotal Pjera kako bezbrižno leži na kutu, jede grickalice i skrola Tik Tok, u pozadini se čuju pjesme s Tik Toka koje su sada u trendu
- Detalji grimasa lica kada vidi neki Tik Tok koji mu se ne sviđa
- Pokrivni kadrovi Pjera kako pleše (iz plesnog studija)
- Kadrovi kako se igra sa svojim ljubimcima (ako budu kod kuće)
- Detalji pokreta ruku tijekom intervju s novinarkom Petrom Jovanović, sjede jedno kraj drugoga na balkonskom kutu
- Sekvenca: Pjero radi kavu i posprema stan
- **Ilica 49**

- **Intervju sa psihologicom Tanjom Dejanović Šagadin**
- Ne znamo kako ured izgleda, ali pretpostavljamo sljedeće situacije:
- Polutotal Tanje koja sjedi na svom mjestu (mjesto gdje obavlja razgovore s klijentima)
- Novinar sjedi na mjestu klijenta
- Američki plan Tanje koja vadi knjigu s polica, polutotal dok obavlja administrativne poslove za kompjuterom
- Čitanje knjiga: Polutotal i detalj naziva knjige
- Polutotal gledala kroz prozor: Tanja stoji ispred prozora i razmišlja
- Pokrivni kadrovi zamagljenih (pozadinskih) prepunih mailova ili poruka koji predstavljaju sve veću potrebu za psihološkoj pomoći
- **Nacionalna i sveučilišna knjižnica u Zagrebu**
- **Intervju s Ivanom Vranjković**
- Total cijele knjižnice
- Sekvenca: Ivana ulazi u knjižnicu, sjeda za stol i vadi knjige
- Fokus je na ulazu u knjižnicu i brojne studente koji je posjećuju
- Detalji Ivaninog zabrinutog lica nad knjigom (dok priča o balansiranju fakultetskih obaveza, društvenog života i dva posla koja radi)
- Detalji ruku dok jede snack u pauzi od učenja
- Polutotal Ivane kako s prijateljima za stolom komentira gradivo, pozadinski zvuk
- Pokrivni kadar: Ivanina slika u medicinskoj odori tijekom njene prakse
- **Fake scene uznemirujućih pripadnika generacije Z**
- **Helena Čatić i Adrian Golub**, snimanje na Fakultetu političkih znanosti, bijela pozadina
- Kadrovi čupanja kose od nervoze, Helena grize nokte, a Adrian se drži za glavu, zabrinuto listaju mobitele i bacaju ga po podu, fake scene vrištanja (bez zvuka), crno - bijela slika

SHOT LISTA ZA ZAVRŠNI RAD

MENTALNO ZDRAVLJE GENERACIJE Z

PRVO SNIMANJE

- | | | |
|---|---|---|
| 1 | TON Bruno u uredu za radnim stolom | Novinar: kao profesor u srednjoj školi i na trenutnom radnom mjestu, osjećaš li promjenu u mentalnom zdravlju sadašnje generacije Z s obzirom na razvoj tehnologije, širenje društva itd. |
|---|---|---|

Bruno: pa definitivno imaju neke promjene koje su svojstvene za ovu noviju generaciju. što više ljudi zapravo provode vrijeme na društvenim mrežama, to je povećanje izolacije, povećanje osjećaja usamljenosti, što bi zapravo bilo paradoksalno zapravo s tim pojmom društvenih mreža. Iz razloga što se smanjuje vrijeme koje provodimo uživo, a stavlja se sve veći pritisak i povećanje socijalnog uspoređivanja s drugima. Prije je bilo jednostavnije zbog toga što smo se uspoređivali s ljudima iz naše okoline, iz našeg razreda, iz naše obitelji i kruga prijatelja. A sada imamo dojam da su mete upravo ti ostali ljudi koji su na društvenim mrežama. statistički nekako da se na društveni mrežama prikazujemo svi u nekako boljem svijetlu, malo više fake, i onda ne shvaćamo da kad smo na njima.... MOGU LI KRENIT ISPOČETKA

- 2 Ponovljeni **TON** Bruno za radnim stolom u njegovom uredu

Novinar: Kao profesor u srednjoj školi, osjećate li promjenu u mentalnom zdravlju sadašnje generacije Z s obzirom na razvoj tehnologije, širenje društva itd.?

Bruno: Promjene što se tiče mentalnog zdravlja su očite. Vidi se da nakon korone, nakon potresa u Zagrebu, nakon svega što se događalo da je došlo do povećanja zapravo mentalnih poteškoća. To može bit povezano i zapravo i jest povezano za sve češćim korištenjem mobitela, ekrana i društvenih mreža. Ali trenutno u ovim uvjetima u kojima živimo, trenutno smo nekako i u financijskim problemima i dolazi do velike stope inflacije. Mladima je sve teže pronaći stanove, nekakvu sigurnu budućnost zbog čega bilježimo porast poteškoća u anksioznom krugu, u depresivnom krugu. Društvene mreže su posebno zaslužne za povećanje poremećaja prehrane, povećanja slike, odnosno BDM - bodydismorfija. Dakle sve je više nekako anksiozne depresivne simptomatike, i mladi učenici, čak i u osnovnim školama se žale na povećanje pritiska i neizvjesnosti općenito.

Novinar: kada govorimo o društvenim mrežama, utječu li oni na razmišljanje mladih što se tiče samih influencera. stvaraju li oni nekakav dojam nesavršenosti kod drugih jer imaju nekakav savršeni život

Bruno: na to pitanje možemo i pogledat kako se zapravo i mi predstavljamo na društvenim mrežama: Mi koji imamo Instagram Snapchat i tik tok, vidimo da nećemo objaviti sliku gdje smo loše ispali. znači i nama je nekako u interesu, što je ljudski, što je prirodno, da se prikazemo u što boljem svijetlu. A društvene mreže su još to nekako naglasile, dakle to je na steroidima, u smislu da možemo koristiti još dodatne filtere, a influenceri zapravo zarađuju od toga da prikažu svoj život kao da je uzbudljiv, kao da su oni turisti da putuju, da jedino šta rade zapravo zabavljaju se. I onda kad smo u tom nekom, pogotovo kad smo u fazi, kad učimo, kad radimo neke stvari koje su neugodne, za koje nam treba i strpljenja i vremena da se posvetimo, kada upalimo društvene mreže i vidimo te influencere koji se zabavljaju, imamo taj FOMO, odnosno *fear of missing out* gdje je dojam da se svi ostali zabavljaju a meni je katastrofa. I influenceri definitivno imaju utjecaj na to da se sve više uspoređujemo u negativnom smislu s drugima.
- 3 **TON** Bruno u čekaonici na narančastom kauču kraj knjiga

Novinar: što je po vama najviše utjecaja imalo na ovakvu promjenu u mentalnom zdravlju.

Bruno: Najviše utjecaja na ovakvu promjenu u mentalnom zdravlju je imao nekako sveopći pritisak koji se stavlja na djecu i mlade koji je počeo s ovim novim generacijama. općenito vrijeme u kojem živimo je puno tih neizvjesnosti da se i roditelji zbog te neizvjesnosti brinu kako će izgledati budućnost njihova djeteta, zbog čega možda nenamjerno stavljaju pritisak na njih da budu savršeni da imaju najbolje ocjene i tu vidimo tu inflaciju peticu, 5.0. jedino što je zapravo dobro su osjene. osim toga imamo povećanje u korištenju elektronike, društvenih mreža i svega da djeca već od tri godine dobivaju laptose i iPad u ruke da .. zbog čega i između ostalog to ima velik utjecaj i na razum mozga iz neutralne perspektive gdje imamo povećanje poteškoće, zadržavanja pažnje, ADHD, i drugih možda, što se koristi naziv, neurodivergentnosti.

Novinar: Kako financijske poteškoće utječu na mentalno zdravlje učenika?

Bruno: Financijske poteškoće utječu na mentalno zdravlje učenika na način da svi trebamo imat neke osnovne bazične potrebe zadovoljene, a to je između ostalog i potreba za sigurnosti, da znamo što možemo očekivati od budućnosti. A baš što je sad u jednom periodu jer ne znamo kako će izgledati posao, ima utjecaja na način da učenici koji imaju možda više, koji imaju brendiranu odjeću i obuću, da iskazuju to i da može doći do vršnjačkog nasilja prema onima koji nemaju.

4 **FAIL**

5 **TON** Bruno o koroni u čekaonici na narančastom kauču

Bruno: Također ono što je sigurno utjecalo na mentalno zdravlje opće populacije, i djece i mladih je period korone period pandemije u kojem su mladi izgubili zapravo neka važna iskustva. to mogu biti maturanci, to može bit druženje s kolegama, izleti, nekakva putovanja, u tom periodu smo se svi izolirali nekako jedni od drugih. došlo je naravno do porasta osjećaja usamljenosti što je posljedično povećalo anksioznu simptomatiku i depresivnu simptomatiku. Nekako, dvije ti godine izolacije se i dalje osjete na razini opće populacije. Vidimo da je nakon tog perioda porast mentalnih poteškoća, tako da... korona je ostavila traga i još uvijek osjećamo njezine posljedice.

6 **FAIL**

7 **TON** Bruno na kauču onome točno ispred ureda mu

Novinar: Je li traženje pomoći od psihologa postalo uobičajeno danas ili pak sve zadržavaju u sebi?

Bruno: Traženje pomoći stručnjaka mentalnog zdravlja postaje sve češće. i smanjuje se nekako tabu toga gdje dolazi do destigmatizacije mentalnog zdravlja iz razloga što mislim da je razgovor sa stručnjakom nešto što bi koristilo svakoj osobi, ali ono što liste pokazuju da su liste čekanja u javnom zdravstvu po tri mjeseca tako da je sve češća i stalna potreba za razgovorom sa stručnjakom. Svejedno imamo ljude koji drže stvari u sebi, ima ljudi kojima je teško potražiti pomoć tako da bih rekao da je nekako u trendu porast traženja pomoći , ali još uvijek moramo raditi na destigmatizaciji i harmonizaciji toga.

Novinar: Misliš li da mladi drže stvari u sebi iz razloga što će drugi reći ili da se ne bi proširilo društvom "taj i taj ide u psihologa"

Bruno: Mislim da i dalje mladi i ljudi općenito drže stvari u sebi iz nekakvog straha od te stigme i od toga što bi netko drugi rekao, ali onda je tu važno zapamtiti da je život nepredvidiv i da uvijek ima nekih trenutaka kad ćemo se osjećat loše. gdje uvijek ima trenutaka kada će nam biti teško gdje je korisno razgovarati sa stručnim osobama možda čisto iz razloga da vidimo viđenje situacije objektivno. Znači iz neke treće perspektive.

8 **KADAR**

Krupni kadar plakata na zidu "Volim zdravlje"

9 **KADAR**

Kadar blizu plakata "Volim zdravlje"

10 **KADAR**

Krupni kadar natpisa na zidu "ovdje ulazim", švenk kamera prema natpisu ispod "a izlazim"

11 **KADAR**

Krupni kadar sveukupnog plakata na zidu "ovdje ulazim brzo, a izlazim..."

12	KADAR	Krupni kadar gdje se vidi natpis „Volim zdravlje“ i „Ovdje ulazim brzo a izlazim...“
13	KADAR	Krupni kadar plakata "Brini o svom tijelu to je jedino mjesto u kojem moraš biti"
14	KADAR	Kadar blizu plakata "Brini o svom tijelu to je jedino mjesto u kojem moraš biti"
15	KADAR	Detalj plakata na zidu, prvo zamagljen pa se postepeno odmagljuje
16	KADAR	Detalj plakata usluga na zidu - prvo je zamagljen pa se postepeno odmagljuje
17	KADAR	Kadar blizu dve knjige na radnom stolu – „Predoziranje drogama kako prepoznati i reagirati“
18	KADAR	Detalj knjižice o HIVU na radnom stolu
19	POKRIVNI	Krupni plan plakata na zidu – „Što roditelji trebaju znati o HPV – u“
20	KADAR	Švenk plan plakata o HIVu, prema dolje
21	KADAR	Detalj hrpe knjižica "što roditelji trebaju znat o HPV"
22	KADAR	Krupni plan police za knjigama ispred ureda od Bruna
23	KADAR	Krupni plan police ispred ureda od Bruna
24	KADAR	Krupni plan police ispred ureda od Bruna
25	KADAR	Plan blizu police ispred ureda od Bruna
26	KADAR	Plan blizu donjeg dijela police i vidi se biljka
27	KADAR	Detalj natpisa na zidu SAVJETOVALIŠTE PROMICANJE ZDRAVLJA
28	KADAR	Blizu plan plakata KAKO TI MOGU POMOĆI
29	KADAR	Polutotal čekaonice, vide se skale i čistačica koja taman prolazi (nije neki kadar)

30	KADAR	Plan blizu stepenica, vide se u kutu ulazna vrata kako se otvaraju i čistačica
31	KADAR	Plan blizu natpisa odmah na ulazu CZM (okrugli natpis)
32	KADAR	Polutotal čekaonice, vide se i plakati na zidu
33	KADAR	Plan blizu police sa knjigama u čekaonici
34	KADAR	Krupni kadar tete na recepciji, vidi se i žena koja sjedi u čekaonici
35	KADAR	Kadar blizu tete na recepciji dok se javlja na telefon
36	KADAR	Kadar blizu natpisa CZM i taman se teta sa recepcije diže (dobar kadar)
37	KADAR	Kadar blizu natpisa na skalama , pokazuje na kojem se katu šta nalazi
38	KADAR	Detalj natpisa na skalama gdje se što nalazi, psihijatar psiholog
39	KADAR	Detalj natpisa na skalama gdje se što nalazi, psihijatar psiholog
40	KADAR	Kadar blizu natpisa na skalama , pokazuje na kojem se katu šta nalazi
41	KADAR	Kadar blizu natpisa na skalama , pokazuje na kojem se katu šta nalazi
42	KADAR	Total natpisa na skalama gdje se što nalazi
43	KADAR	Kadar blizu police sa knjigama, u pozadini se vidi rad iz ureda (top)
44	KADAR	Total čekaonice gdje se vidi i rad iz ureda
45	KADAR	Kadar blizu rad u uredu (dobar)
46	KADAR	Detalj rada u uredu (dobar)
47	KADAR	Detalj posvete iz knjige „Greška u našim zvijezdama“ (top) - nema toga što ne možeš postići ako uložiš srce i dušu u to - Petra iz PPG-a
48	KADAR	Detalj posvete u knjizi - ti si jaci nego što misliš, sposoban si suočiti se s svime - Ana iz PPG-a
49	KADAR	Kadar posvete - male promjene vode do velikih rezultata - Jovana iz PPG-a
50	KADAR	Kadar blizu knjige na polici (dobar)

51	KADAR	Total čekaonice, one gdje je Bruno drugo sjedio (onako nije nešto)
52	KADAR	Total šarenih foteljica (top)
53	KADAR	Total Officea onoga odmah kraj ulaza
54	KADAR	Total Officea i ulaza - vrata se otvaraju i zatvaraju (dobar)
55	KADAR	Bruno se spušta niz stepenice, početak FAIL, na kraju ok
56	KADAR	Kadar blizu Brunovih nogu dok se spušta niz skale
57	FAIL	
58	KADAR	Total iz perspektive recepcije, Bruno se spušta niza skale i uzima knjigu (sekvenca)
59	FAIL	
60	FAIL	
61	KADAR	Bruno uzima knjigu i otvara na stranu posvete (sekvenca)
62	KADAR	Kadar blizu (sekvenca) gdje dolazi do police uzima knjigu i okreće na zadnju stranicu
63	KADAR	Polutotal Bruna kako tipka na komp i gleda neke papire
64	KADAR	Kadar blizu Bruno kako tipka na komp
65	KADAR	Detalj kako Bruno tipka na komp (top)
66	KADAR	Kadar blizu gdje Bruno tipka, vidi mu se samo faca bez tipkovnice i drži se za bradu (dobar)
67	KADAR	Detalj lica Bruna dok tipka na komp
68	FAIL	
69		Lara odgovor
70		Lara odgovor
71		Lara odgovor
72	KADAR	Total Lare u knjižnici zabrinuto tipka i spušta mobitel (odličan)
73	KADAR	Kadar blizu Lara se drži za glavu i gleda u mobitel (dobar)
74	KADAR	Kadar blizu vidi se samo mobitel i ruka kako skrola (Lara)
75	KADAR	Detalj lica Lare dok gleda zabrinuto u mobitel
76	KADAR	Total Lare kako tužno šeta hodnikom
77	KADAR	Total Lare kako tužno šeta hodnikom (dobar)
78		Intervju Petre i Lare
79		Intervju Petre i Lare
80	FAIL	
81	KADAR	Detalj lica Lare kako zabrinuto gleda u daljinu
82	KADAR	Plan blizu gdje skrola kendall (top)
83	KADAR	Detalj skrolanja po mobitelu (Kendall Jenner) (top)

DRUGO **SNIMANJE**

7	KADAR	Petra i Lina šetaju
9	KADAR	Linina ozbiljna faca krupno
19	KADAR	Lina miriše cvijeće i odlazi
20	KADAR	Krupni uzimanja cvijeta
21	KADAR	Detalj uzimanja cvijeta
22	KADAR	Detalj cvijeća
30	KADAR	Zrinjevac, tramvaj odlazi
31	KADAR	Neki studenti na travi na Zrinjevcu
32	KADAR	Krupni slap
33	KADAR	Detalj slapa
34	KADAR	Ricasti lik na travi na Zrinjevcu
35	KADAR	Dvije žene na klupi s leđa
36	KADAR	Detalj toga
37	KADAR	Spaljeni polutotal toga
38	TON Inga na kavi (intervju Petre i Inge; kasnije samo Inga)	Inga: pa mislim da se svima donekle razlikuje. mislim da svi stavljaju najbolju verziju sebe, najbolji kut, outfit i trenutak. moj konkretno mislim da je jako realan. volim taj pregled mog života i to mi se baš sviđa tako da mislim da je okej.

Petra: kada pričamo o mentalnom zdravlju, koje tehnike najviše koristiš kako bi se najbolje nosila s time? je li više sama sa sobom radiš ili ti društvo pomaže u tome?

Inga: najviše sama sa sobom. najbolje mi pomaže sport, čitanje knjiga i tako te neke moje rutine, ali i društvo na način da jak volim stabilne veze - moj dečko koji je top i prijatelj s kojima sam jako dugo dobra. mislim da mi to daje jako dobro mentalno zdravlje i stabilnost. tako da, i jedno i drugo.

Petra: kako društvene mreže utječu na tebe?

Inga: što sam starija, sve manje. mislim da ne utječu više toliko, jednino ponekad vidim neke stvari pa onda to kupim, isprobam. vidim kod drugih pa onda i ja. n e osjećam se zakinuto za ičim i ne idem za time, velim što sam starija to mi je bolje.

Petra: misliš li da konkretno generacija z može imati veliki utjecaj, to nekakvo influencerstvo. postoji taj jedan termin usporedi, očajavaj. misliš li da to puno utječe na njih, u smislu kako ona to može imati a ja ne mogu taj savršeni život na Instagramu?

		Inga: pa ne znam, mislim da to sve generacije imaju u nekom pogledu, ali generacija z se meni zapravo dosta sviđa jer mislim da su dosta realni. u nekom pogledu. u nekom su opet ekstremni. ne znam, mislim da su oni, ona ima pa mogu i ja. zašto ne bi ja?
39	TON Ingrid, intervju s Petrom, pa samo Ingrid krupni	Petra: kako se nosiš s akademskim uspjesima, tj neuspjesima, jel uni utječu na tvoje mentalno zdravlje i vrše ti pritisak?
		Inga: pa isto tako, što sam starija baš i ne. ali lagala bi kad bi rekla da mi nije krivo kad netko drugi dobije bolju ocjenu od mene ili nekoga za koga smatram da možda nije, mislim ne pametan nego možda sam ja bolje od njega u tim nekim stvarima pa on dobije bolju ocjenu, bude m9i jako krivo. pokušavam se ne zamarat s tim i dat najbolje od sebe. s druge strane, nije mi to sve u životu. mislim da je to odvojeno od stvarne neke pameti i pameti na faksu, odnosno akademskog, tako da.
		Petra: uspiješ li balansirat fakultetske obaveze, društveni život i posao?
		Inga: pa jako teško.
		Petra: što najviše pati?
		Inga: pa najviše pati, ja bi rekla fakultet. zato jer sam jako radišna po prirodi i volim zarađivat novce. volim imat svoje novce tako da najviše možda fakultet, što nije najbolje ali ide to nekako sve skupa.
		Petra: što se tiče društvenih mreža, danas generacije sve više to koriste. mlađe generacije s malim brojem godina već otvaraju profile na fb, insta
		...jesi ti ikad napravila nekakvu pauzu od njih? izbrisala Instagram ili nešto da ti je trebao mir?
		Inga: nisam, dosta sam kronična online i za sad mi je to okej jer ne pati toliko moje mentalno zdravlje i toga sam svjesna ali opet kad imam neki slobodan dan možda neki vikend neko putovanje nisam toliko na mobitelu, samo podijelim te neke trenutke možda dan poslije možda u istom trenutku, ovisi kako mi dođe.
40	TON/KADAR	SMATRAŠ LI DA JE DANAS tehnologija otišla u krivom smjeru, od same komunikacije i prenošenja vijesti?
		Inga: pa smatram da je tehnologija otišla malo u krivom smjeru zato jer...
		TU DIO DI SE SMIJE ISORISTIT KO POKRIVNI
41	TON Ingrid	Inga: smatram da je komunikacija danas otišla malo u krivom smjeru zato jer svi su online uključujući djecu - oni sve više i više. mislim da je jako lako napraviti neku grupu mržnje i8 da se velik broj ljudi obruši na jednog pojedinca zbog nečeg što se možda krivo interpretiralo a možda je krivo ispalo, a na kraju ispadne velik problem.

Petra: te grupe mržnje se stvaraju uglavnom tijekom osnovnih škola i zapravo imaju više utjecaja na dijete nego što stvarno izgleda.

Inga: da, ja se slažem da djeca danas znaju sve jedni o drugima, jako su lako dostupne informacije isto i te isto lokacije uključene - snapchat, čak i be real ove nove aplikacije. mislim da može biti jako opasno za nove generacije

Petra: misliš da se tema cyberbullinga malo prožima društvom?

Inga: mislim da je cyberbulling oduvijek prisutan. danas je lakše nekog maltretirati online ali nekako imam visoko mišljen je o generaciji z i mislim da će se oni nadići iz toga. mislim da njima to neće biti toliko veliki problem kao što je nama bio.

Petra: jesi ti ili netko tvoj ikada bila tema cyberbullinga.

Inga: u mojoj generaciji je bilo dosta primjera cyberbullinga i mislim da su djeca tada to jako loše podnosila i mislim da je bilo drugačije nego danas. mislim da je danas teže.

Petra: je li bilo tad već postavljanje tuđih slika, fake slika, golih slika i tako to?

Inga: najviše u mojoj generaciji je bilo širenja golih slika, odnosno nekih razgolićenih i to je bilo katastrofa, ali mislim da je to danas drugačije jer su ljudi slobodniji pa i djeca tako da opet može bit loše ali i dobro. mislim da danas šta sve rade, u moje vrijeme bi to bilo za zatvor.

Inga: mislim da osobe kojima su slike procurile, sigurno im je bilo jako teško u srednjoj i općenito naći prijatelje i ostvarit povjerenje u ljude. sigurno imaju danas posljedice. ja ne znam ni jedan konkretan primjer ali znam da bi na mene užasno utjecalo.

Petra: rezultat toga uglavnom bude selidba, mijenjanje društva, čak neki znaju otići skroz u drugu državu samo radi tih situacija

Inga: mislim da je odlazak u drugu državu ili selidba malo radikalna promjena i da bi se to moglo riješit malo drugačije ali opet ako je stvarno veliki problem i ako je to u više sfera života rašireno, mislim da to isto nije kraj svijeta.

Ingrid bočno priča s Petrom i pije kavu

detalj Inginog mobitela - u fokusu je rozi cvijeta

detalj Inginog lica dok priča s Petrom

Ingrid iz drugog kuta dok gleda u Petru

detalj Inginog lica super je na početku

Inginog ruke i mobitel u rukama dok sjedi u kafiću

stolovi u kafiću, Petrine i Inginog noge i prekrivene ruke oko koljena

detalj Inginog lica

biljka u kafiću

53	KADAR	jastuci i biljka u kafiću
54	KADAR	nakupina rozoga cvijeća u kafiću
56	KADAR	na početku detalj zelenila, na kraju Petra priča s Ingom, fokus na njenom licu a zelenilo joj mutno preko face
57	KADAR	detalj predivnog rozoga cvijeća, vijori se na vjetru, na kraju je najbolje

PJERO

58	IT TON zezancije	Pjero: koji je pozitivan a koji negativan utjecaj influencera na mentalno zdravlje? - čita pitanje s mobitela
----	-------------------------	---

Petra: evo ti vodi sam sa sobom intervju

Pjero: opet čita: koji su po tebi pozitivni a koji negativni utjecaji influencera

Petra: Pjero, ne učiš, odgovaraš na pitanja

Pjero: ee doslovno, aj postavi mi pitanje i objasni mi ga malo.

Petra: da ti ga objasnim malo? Okej

1.57 - Petra: misliš li da influenceri konkretno mogu promijeniti nečije mišljenje ili stav ili samo mogu stvoriti nekakvo stajalište?

Pjero: pa evo konkretno na vlastitom primjeru mogu reći da mogu stvoriti stajalište ili barem nekakvo zanimanje oko određene teme, prvenstveno pada mi na pamet Nina Skočak koja se od nedavno ubacila u europsku politiku. koliko god do tad nisam možda svjesno razmišljao o politici koja bi se mene trebala ticati, pogotovo nas mladih, ona je tu uspjela privući pažnju na sebe, na svoja stajališta i ideologiju i na pokret koji je ona doslovno pokrenula. tako da svakako mislim da mogu, pogotovo ako to rade na dobar način i ako im je to u cilju, a ne samo zabaviti publiku.

Petra: konkretno kod tih influencera, oni rade, je li, svoj posao, kakav oni utjecaj imaju na tebe?

Pjero: pa čuj, prvi ja ću doći i objaviti lijepe momente i hvatati svoje najljepše kadrove, mislim da nitko ne bježi od toga i svi možemo priznati da objavljujemo samo ono što želimo. tako da mene i je sasvim u redu da influenceri objavljuju doslovno samo najljepše momente iz njihovog života. ja prvi neću doći i objaviti ako mi je netko umro, ako sam tužan i neproduktivan. dapače, ako sam otputovao i ako se osjećam lijepo, zašto ne bi takve stvari objavljivati? na kraju dana uopće nikoga ne zanima šta ja kao ja radim, nego ja u tom momentu osjećam ok ovo ću objaviti da meni ostane kao neki

spomenar, da to mogu pogledati za 3 godine i nasmijati se na tu fazu života.

Petra: koliko često koristiš društvene mreže? Je li nekad misliš da pretjeraš?

Pjero: s obzirom da sam istovremeno student i radim full time job i tren iram ples i putujem i imam psa o koje se trebam brinut jer živim od svojih roditelja 400km udaljen, ja na tik toku provodim pola sata vremena. malo smiješno jer objavljujem dosta sadržaja za tik tok, ali iskreno nemam vremena i mislim da me prošla ta faza. nemam toliko interesa za drugima, ako me nešto zanima sam ću otići pogledat, ali sad da ću scrollat i gubit vrijeme, ne vidim smisao u tome.

Petra: znači uspiješ uspješno balansirat fakultet, društveni život i sam posao. rekao si da radiš full time job. jel pati nekad nešto?

Pjero: uspješno je malo teška riječ zato jer uspješno vremenski i uspješno ja to odrađujem na dnevnoj bazi, ali svako mjesec dana imam barem jedan mental brakedown gdje ja doslovno stanem i kažem kad ću više završit faks, kad ću malo smanjit s poslom, kad će ljeto

da mogu otići doma i postojat i kupat se. ali mislim da je stvar do toga da ja ima neki polu ADHD gdje ja jednostavno ne mogu odmarat u danu - ili moram bit na faksu, ii se moram družiti, ili moram radit ili trenirat navečer jer ja mislim da bi ja umrlo od dosade.

Petra: znači opet misliš da ima utjecaja na tvoje mentalno zdravlje? teško ti je bit sam sa sobom i naučen si na turbo life? što bi se reklo?

Pjero: da ja ostanem sam doma tri dana ja mislim da bi aj pokrenuo biznis. evo majkemi. naučio bi pjevat, glumit, doslovno bi otvorio malo poduzeće jer ne znam što bi sa sobom. stvarno ne znam odmarat. tako da da, u jednu ruku utječe na mentalno zdravlje, ali mislim da je to u puno manjem obliku i puno manje sam svjestan toga da utječe, ali zadovoljan sam time. sam sam izabrao takav način života.

59

Na početku **IT TON** gdje Pjero priča o hate komentarima na tik toku - na instagramu dobivam više hate komentara i fake profilima n a tik toku

pokrivni oko 5:15 - zamišljeni Pjero

pokrivni oko 6. minute i 7. minute di uzima sok

60

TON Pjero – Intervju Petre i Pjera na kutnoj na balkonu

Petra: kada pričamo o stigmati odlaska generacije z kod psihologa. je li prihvaćeno u tvom društvu da se jednom tjedno ode kod psihologa na razgovor?

Pjero: što se tiče same stigme odlaska psihologu, totalno sam u redu s tim. moji prijatelji su totalno u redu s tim, znači pričaj mi šta god. ako nemaš potrebu to dijelit sa mnom, i to mi je u redu jer nismo svi slobodni i nemamo svi jednako povjerenje među sobom tako da totalno u redu.

otišao sam možda jednom u psihologa i to kad sam bio mlađi jer sam imao čudnu situaciju u životu, ali totalno sam u redu s tim da to priznam, evo

doslovno sam javno priznao. sad nemam potrebu jer mislim da to mogu sam sa sobom hendlat.

Petra: misliš da se radi razlika između muškog i ženskog spola?

Pjero: mislim da tu postoji razlika u odlascima kod psihologa između muškaraca i žena, prvenstveno zato što mislim da muškarci puno rjeđe priznaju da moraju otići na razgovor. žene to puno lakše, mislim bar u mojim situacijama. oko mene znam sigurno 5 slučajeva gdje najnormalnije pričaju o tome.

muškaraca stvarno ne znam, sada je li to njima ispod časti priznat, to je već druga tema.

61

TON Pjero –
intervju Petre i
Pjera na kauču

Petra: je li ti ikad fali pitanje kako si?

Pjero: uffff iskreno pogodila si u sridu doslovno. pitanje kako si, kompliment na bilo kojoj razini, mislim da svatko zaslužuje dobivat. ako ne jednom dnevno, makar jednom tjedno. mislim da je to must i u prijateljstvima i bilo kakvim odnosima, čak i da sve ne znate. dobaci nekome ako ti se sviđa kaput, reci super ti je

kaput odakle je. nećemo se lagat, svima toga fali i svima to digne život za 100 posto. tako da ja svima preporučam, kad ste god u mogućnosti, ako to promisliš, molim te reci to nekome, ono, lipa si danas.

Petra: misliš da bi situacija u generaciji z bile otvorenije kada bi više bilo tih pitanja i komplimenata?

Pjero- pa vjerujem da bi bilo bolje stanje među generacijom Z, doslovno da samo jednom dođeš i nekom otvoren kažeš bez razmišljanja, bez da te neko mora gurniti u to i reč., super izgledaš danas. Mislim ono, okej to je sad malo površno, jer pričamo samo o izgleda, ali meni je to prvo sta mi sad pada na pamet. Može to doslovno bit kao “jesi dobro”, “je li ti treba sta”, “je li ti mogu kako pomoć”, kao dapače. Ali da, dobro si me pogodila s tim pitanjem, jer znan da san ja svojim prijateljima, odnosno prijateljici jedno, jer sam se s njom moga najviše oslobodit, kao, ja imam problem s tim da ljudi oko mene misle da, ako mi daju kompliment, na bilo koji način da će se meni odmah ego boostat. i to je problem jer, zašto to odma umanjuje tvoju vrijednost. Ti ne znaš kakva je moja situacija. Ja tebi možda izvana parim kao MMM, Da digla si mi ego ili hvala sto misliš to o meni, ili da san ja možda. nadobudan ili umisljen. Ali dapače, ja to toliko rijetko čujem možda zato sto ljudi oko mene imaju takav dojam da sam ja nadobudan ili prepotentan ili umisljen ili bilo sta, da onda jednostavno nemaju potrebu to doći i reći ili pitat.

Petra- je li se trudiš tako nekad kad si lose volje ili imaš breakdown i to sve, je li se trudiš to sve zadržat u 4 zida ili si jednostavno i u javnosti isto “okej ja sam danas lose i ne dirajte me”

Pjero- ja mogu reći za sebe da sam vrlo cesto otvoren i vedar i na meni se ne može bas vidjeti da sam lose volje, ali ja ako sam lose volje CUT CUT CUT ja sam generalno jako dobre volje cesto i jako vedar i nasmijan i uvijek za druženje. Ubiti na meni se može vidjeti kad nisam dobre volje, ali to su situacije koje ja neću pokazat cesto vani, znaci u društvu ili van svoja 4 zida. Nemam problem s otvaranjem, ali opet, neću bilo kome. Ali sad da ću se

zadržavat ako trebam zaplakat kao PIIII doslovno ću se, ono, ispred tebe rasplakat ako treba.

Tili se BIIII, drugi danas, ajme to nećemo to je bas ružno..

- 62 **KADAR** Intervju Pjera i Petre na kauču na balkonu (ćaskanje)
- Pokrivni kadar(dobar) imaju detalji lica Pjera dok priča o društvu, je li voli raditi stvari sam ili s nekim
- 63 Pjero i petra na Petra- društvo ti je neka vrsta psihologa
balkonu – **TON** i
KADAR
- Pjero- da da da, ne mora to bit konkretno da mi pričamo o problemu, nego jednostavno to je moj način liječenja, terapije di se ja samo družim
- Petra- znaci i kad ti je los dan i sve ubiti rješenje je društvo
- Pjero- da , makar samo šutjeli pili kavu i pušili
- Petra- znaci ne pričaš ubiti o problemu koji te mucu nego ga rješavaš nekom drugom pričom
- Detalji Pjera dok priča, lica i sata
- 64 **IT TON -** Detalji Pjerove ruke i tetovaže dok priča, detalji Pjerove face
ĆASKANJE
- Petra priča o tome jeli mu se ikada desilo da se nekome otvorio ali taj neko nije shvatio problem ozbiljno, samo je olako presa preko njega, ono “ma biće bolje”
- Petra- imaš li vise iskustva s ženama ili muškarcima da bi bilo ono “ma biće bolje”
- Pjero- ajme vise je to do karaktera , ima žena koje su ono “okej ma briga me”
- Petra-imam svoj život i to je to (još uvijek detalji Pjera)
- Pjero (dok se snima detalj lica)- a opet ima žena koje skaču i bacaju se po podu da čuju sta ti je s glavom, da pomognu da glume psihijatra. S muškarcima, s njima je malo teze pričat o takvim stvarima. Sad je li to opet do karaktera, jer opet “its not always a man”, odnosno nisu svi muškarci, ali ono ne znam.
- 65 **KADAR** Polutotal Pjera koji je razvaljen na kauču, lista mob i jede keks
- 66 **KADAR** Kadar Pjera blizu kako gleda u mobitel i stavlja keks u usta (sekvenc)

67	KADAR	Kadar Pjera blizu kako dovršava keks i još uvijek lista po mobitelu (sekvencu)
68	KADAR	Kadar Pjera blizu kako oblizuje prste od čokolade (top sekvencu)
69	KADAR	Detalj lica Pjera dok gleda u mobitel na tik tok i pjeva pjesmu "Delija" (opušteni top kadar)

TREĆE **SNIM.**

0	TON Intervju s Tanjom na fotelji (onoj gdje inače sjedi klijent)	Novinar: Koje su najčešće mentalne poteškoće s kojima se suočava generacija Z , postoje li nekakve specifične tendencije koje primjećujete kod te generacije? Tanja Kad pričamo o ovim novijim generacijama , neke specifičnosti njihovog, ajde recimo odrastanja, i sazrijevanja su uglavnom puno virtualnih sadržaja puno ekrana, puno online, zapravo života. I onda vezano za to se očekuju i nekakve teškoće koje su uglavnom vezane za ovo socijalno funkcioniranje, socijalnu anksioznost u realnim naravno situacijama. i jedan dio ovoga što se događa naprosto s nedostatkom fizičke aktivnosti i iskustava vezanih za realnost. Recimo to tako, koji više ide u smjeru nekih depresivnih, anksioznih smetnji. To je generacija koja naprosto lakše tolerira , ajde recimo, otuđenost u odnosu na ljude prije. dakle, rjeđe će bit svjesni usamljenosti dok ona ne bude velika zapravo na neki način. Zato što puno ima novih sadržaja koji to na neki način nadomjestite kao što su komunikacija putem mreža i slično, koja nije stvarno potpuno ista kao uživo komunikacija jedan na jedan. Novinar: Ubiti ona kada priđe tu nekakvu granicu, i ako ne shvaćaju da su anksiozni, onda vjerojatno bude prekasno. (loše) Tanja: Pa mislim događa se zapravo to da im bude preteško i da im možda čak nikad nije jasno zbog čega. To je jedan dio, što im nekad nije jasno zbog čega, jer kao, ja se istovremeno družim na način na koji sam naučio družiti, a i dalje se ne osjećam dovoljno zadovoljeno. To je isto ono kad jedete junk food u odnosu na nekakvu normalnu hranu, jeste jeli dobili ste nešto, ali i dalje vam fali, nešto vam fali. To je često osjećaj kad nešto fali, zapravo osjećaj besmisla kad fali tog socijalnog kontakta i onda fali zrcalne uloge drugih ljudi. i onda nekako "tko sam ja", osobito ako je to prisutno među obitelji. Ako smo svi na ekranima i nedovoljno dobivam povratne informacije u odrastanju od obitelji, kakav sam, koji su moji neki interesi, ako nisu dovoljno zainteresirani jer su zauzeti drugim stvarima, onda mi fali tog nekog zrcala za spoznat samog sebe. Ostaje tako jedan praznjikav osjećaj sebe, ajde recimo to tako. Novinar; Što se tiče konkretno društvenih mreža, kakvu ulogu imaju u današnjem svijetu, na primjer influenceri? Kakav oni stvaraju utjecaj na mentalno zdravlje generacije? Tanja: Mislim tu, ono što se vidi je, da su to generacije koje imaju veći pristup informacijama. Sad kakvim informacijama, to je kako dobrim informacijama, kvalitetnim informacijama, tako i onim manje kvalitetnim. Ali okej, pristup je veći. tako da u tom smislu nekako bude češće, sami sebe znaju dijagnosticirati, saznati neke informacije, šta bi im mogli biti i to. Drugi dio je da to katkad zna biti pogrešno, i tu
---	---	---

negdje influenceri, mogu imat i pozitivan učinak, recimo da alarmiraju na nešto što čovjek nije opazio, primijetio, jer je netko o tom pričao. Neki od njih i sami pričaju o svojim nekakvim problemima mentalnog zdravlja, pa kroz to utječu na druge. Međutim nerijetko oni imaju i negativan utjecaj zato što nude kojekakve nestručne savjete koji nisu bog zna kako učinkoviti.

Novinar: Što se tiče da nude takav nekakav savršeni sadržaj na društvenim mrežama.

Tanja: To je sad ono cijeli influencer kao nastavak reality TV- a koji se počeo razvijati tamo nekih 40- ih godina. Prvu godinu vođe Simpsona zapravo na javnoj televiziji, odnosno na kabelskoj televiziji tada. Taj reality život, taj život u nekakvom akvariju gdje influenceri nude kakav oni sad to život propagiraju, ne znam, savršeni ovakav onakav. Mislim, ja mislim da tu postoji puno stvari koje mogu biti problematične. U smislu da se puno potencira taj model "takav trebaš biti" do jednog djela, mislim sa količinom tih influencera, teže nam je to i pratiti. U smislu da, kako bi rekla, teenager može sebi nać ko mu je influencer, a da njegovi roditelji pojma nemaju da je to nekakva javna osoba. Da je to netko tko vrši utjecaj na moje dijete. U neko vrijeme mog odrastanja, znalo se tko su poznati glumci, tko su poznati pjevači, mislim nisi mogao baš ne zna ono nešto o tome. Ovaj, uz malo truda, naravno. A sad se stvarno može dogoditi da dijete prati nekoga, i da taj neko ima značajan utjecaj na njegov život, a da ti nikad ni čuo ni vidio , niti imaš pojma tko je ta osoba. Što se tiče životnih uspjeha, ta osoba ne mora imat nikakve kvalifikacije, što bi se reklo.

Novinar: Kakav je utjecaj imala pandemija, s obzirom na nedostatak druženja, online nastavu...? Neke generacije nisu imale ni maturale ni ekskurziju.

Tanja: je tu smo vidjeli, vidjeli smo veliki peek, u vrijeme ne samo direktno pandemije, ono mrvicu nakon, ono tijekom, pred kraj pandemije. To je negdje naročito i ono još vrijeme nakon toga. Tu vidimo veliki skok u problemima mentalnog zdravlja u svim generacijama zapravo. Kako kod mladih tako i kod odraslih. Međutim, ono što se vidjelo da je kod mladih to izraženije i naročito je problematično kod djece koja su u tom periodu bila u razvoju. Upravo zbog ovoga, što njima fale nekakva formativna iskustva. Što je period kad bi zapravo trebali razvijati svoje socijalne vještine, teenejderski taj neki period, viši razredi osnovne škole, početak faksa, i tako... njima je to bio jedan komad, mislim, dvije godine gubitka socijalnog života je velik gubitak u tom svijetu. Sve je događalo u virtualnom svijetu, mnoge stvari od toga su i ostale, ja i sama zoom više koristim nego prije. Ali mnogi ljudi rade i od kuće, i recimo to čak vidio puno kod klijenata tog It sektora. S jedne strane jako je komotno raditi od kuće, jako je super, ali u nekom trenutku postane, ono stišće ih, ta tjeskoba od nečeg što im fali. Fali im konkretno kontakt na svakodnevno s ljudima.

1

TON Tanja
intervju na
stolici kraj
radnog stola.

Novinar: Koliko je stigma oko traženja pomoći psihologa prisutna među mladima danas? postoje li nekakve predrasude koje mladi imaju o psihološkoj pomoći i imaju li roditelji tu kakvu ulogu?

Tanja: Još uvijek se može reć da postoji stigma, međutim ona je sve manja i mislim da je t jedan od recimo pozitivnih utjecaja pandemije. Jer se tu vidjelo kako je pritisak mentalnog zdravlja mentalnih problema bio dosta velik u društvu. Ljudi su zapravo sve lakše i sve više krenuli tražit pomoć , psihološku pomoć, pomoć psihoterapeuta. i u tom pogledu zbilja se osjeća da se to nekako smanjilo. Da se ta stigma smanjila, u mlađoj generaciji nekako isto. Čak čini mi se, sad to govorim o mlađim o odraslim ljudima zapravo, vidimo da se događa da firme ili neke veće kompanije, jedna od stvari koja im postaje dosta bitna za privlačenje zaposlenika je ta koliko oni imaju organiziranu mentalnu podršku, što je recimo nešto što prije desetak godina nije ni bilo

tvrtki koje su to imale. ovo je sad sve češće jer imaju unutar firme ili imaju zapravo najčešće izvan je dogovorene s nekim takve usluge, tako da je to nešto što se prepoznaje kao nekakav značajan stvar. I mladi nekako i učenici sami traže (OTVORENI SU OKO TOGA), da puno su otvoreniji nego što su bili prije. I dalje postoji stigma. u smislu ako imamo klijente, neki će reći svima, a neki neće reći nikome, da idu kod psihologa ili psihoterapeuta.

Novinar: osjetili li se razlika između muške i ženske populacije?

Tanja: Žene su uvijek šta se tiče savjetovanja, mi imamo telefone sve, internet, savjetovanište i uvijek je 70 posto žena, ma nije ni, ma 20ak posto muških.

Novinar: prije će žene reći da posjećuju psihologa nego muškarac.

Tanja: prije će reći prije će tražiti pomoć. Muškarci su općenito skloni ne traženju pomoći, to je nekako i društveno, kao sam moraš riješiti. Ne smiješ, onaj neki klasični stereotip, ne plakat ne bit tužan ne bojat se. To su sve nekako gdje muškarci stopiraju ta neka društvena norma, to da bi oni trebali stisnut zube i izdržati. Žene općenito više pričaju o svojim problemima međusobno pa su onda i više sklone potražiti pomoć. Muškarci su nažalost skloniji tražiti pomoć u sredstvima ovisnosti. Umjesto prema unutra se problemi okrenu prema van. Skloniji su agresivnijem ponašanju i nekim stvarima gdje zapravo ista podloga može biti, depresivna i anksiozna, ali način nošenja s tim drugačiji.

Novinar: kako financijske poteškoće utječu na mentalno zdravlje učenika? Znaju li kriviti roditelji što im ne mogu nešto priuštiti, a što u tom trenutku tvori nekakav savršen život koji su vidjeli na primjer Instagramu (dobro)

Tanja: Toga ima, i mislim tu je jednim dijelom utjecaj obitelji, u smislu odgoja, tako da se još uvijek vide razlike. u smislu postoje djeca koje to ne dira previše, ima djece kojima je to strašno važno, ali i ima do toga u kojoj se vršnjačkoj sredini nalaze. Jer naravno, djeci je važno prihvaćanje, svakome je. Neki su na to osjetljiviji, nego neki drugi i onda su puno susjetljiviji tome da moraju imati određene brendove, određene, šta je već u modi, šta se već traži, međutim sad su, ono šta ja vidim, ti trendovi, bitno skuplji nego šta su bili u vrijeme mog odrastanja. Modne marke koje smo mi kao djeca nosili su bile ipak za djecu niže cjenovno. Ovaj ne znam, marte su bile najskuplja stvar koje si mogao priuštiti. A sad su klici naprosto na modnim markama koje nose odrasli ljudi koji ozbiljno zarađuju. Tako da ovaj, što se čini poprilično neprimjereno, jel.

Novinar: je li nekad te marke ipak znače tu neku pripadnost društvu? (dobro)

tanja: Pa da, i pripast i ono što je žalosno, tu ime neki dio, kod neke djece je to izrazito izraženo da to ima veze i sa osobnom vrijednošću. I tu taj nekakav reality svijet zapravo to potencira. taj dio gdje je ta pojavnost, izgled, sve na van zapravo, osnovno mjerilo nekakvo. I to tu dosta vidimo tu tranziciju društvenih vrijednost u tom svijetu, globalno. U donosu na prijašnje generacije, da. Da se zapravo s tim nekakvim stvarima zapravo može poboljšati društveni status. Što prije baš nije bilo toliko prihvatljivo, jel.

3	KADAR	total Tanje koja sjedi na stolici i tipka na mobitel
4	KADAR	polutotal Tanje koja sjedi za stolom i rješava papire
5	KADAR	kadar blizu Tanjinog lica dok rješava papire.
6	KADAR	kadar blizu Tanjinih ruku dok rješava papire.
7	KADAR	kadar blizu/detalj Tanjinog lica dok rješava papire.
8	KADAR	polutotal Tanja sjedi za stolom i piše nešto na papir (top)
9	KADAR	kadar blizu Tanje koja piše po papiru (top)
10	KADAR	polutotal Tanje kako gleda kroz prozor i pije vodu.
11	KADAR	intervju priča bezveze Tanje i Petre dok tanja sjedi za stolom (top za pokrivni kadar sa pozadinskim zvukom, priča o Tesi)
12	KADAR	Tanja priča o Tesi, pokrivni casual kadar (top)
13	KADAR	polutotal Tanje dok casual priča sa novinarkom (priča i o Tesi)
14	KADAR	detalj Tanjinog lica dok priča o telefonskoj liniji Tesa
15	KADAR	polutotal Tanje koja sjedi na svom kauču i priča o čovjeku iz nekog dalekog grada gdje je bio izoliran i zvao svaki dan
16	KADAR	blizu kadar Tanjinih ruku dok pričamo o tome kako nijedna mreža nije zaštićena, regulacija
17	KADAR	kadar blizu letka Tesa na prozoru
18	KADAR	detalj letka Tesa na prozoru
19	KADAR	polutotal stvari na prozoru, zavjese se polako njišu
20	KADAR	kadar blizu stvari na prozoru
21	KADAR	detalj maramica i kemijskih na prozoru
22	KADAR	kadar blizu jastuka na fotelji, jastuk na mačke
23	KADAR	kadar blizu police sa knjigama i ostalim stvarima (dobar)
24	KADAR	detalj fascikli na polici (top)
25	KADAR	detalj fascikli, zamagljeno pa se odmagljuje (top)

26	KADAR	kadar blizu knjige i figure na polici (dobar)
27	KADAR	kadar blizu /detalj knjiga na polici (top)
28	KADAR	detalj figurica i crteža na polici (top)
29	KADAR	kadar blizu sata koji otkucava
30	KADAR	detalj sata koji otkucava (top)
31	KADAR	polutotal Tanje koja ulazi u ured onako nije nešto, nije znala da snimamo pa je neprirodno
32	KADAR	Tanja ulazi u ured, uzima papir iz ormara, malo ga gleda i izlazi iz kadra
33	TON Intervju s Ivanom prva lokacija	novinar: Smatraš li svoju generaciju usamljenom? Ivana: Pa iskreno ne bi rekla da je moja generacija baš usamljena, u potpunosti, kao što to pričaju stariji, ali isto tako mislim da previše vremena provodimo na društveni mrežama, u svoja 4 zida i da bi se mogli malo više socijalizirati. Ali evo, isto tako, po svom primjeru rekla bi da više volim komunikaciju izravnu i druženja nego provođenje slobodnog vremena u svoja 4 zida. Sama. Novinar: je li konkretno, od društvenih mreža, tik tok utjecao na tebe, na tvoju koncentraciju? Ivana: Pa mislim da to nije samo u mom slučaju, nego u slučaju svih studenata i školaraca, pogotovo ako je mobitel u blizini dok učim, kada dođe poruka, to je odmah, uzima se u ruke i čita se, ali isto tako mislim da se moraš naučiti kontrolirati i da je onda puno lakše. tako da, u jednu ruku je dekoncentracija, ali sve ovisi o disciplini i o tome kako ti sebi posložiš stvari. Novinar: uspiješ li se tijekom učenja izolirati od društvenih mreža i fokusirati na faks? Ivana: pa čak i da, kao pogotovo sad u vrijeme rokova. ili, kao učimo zajedno u knjižnicama, kao jedni druge potičemo da ostavimo mobitele, uzimamo mobitele jedni drugima. tako da uspijem svakako, ali mislim da je tako puno lakše jer kad bi bili sami u svoja 4 zida i učili da bi puno više bili na mobitelu jer ono okruženje... Novinar: jedni druge znači podržavate u tome (nije dobro?) Ivana: Da Novinar: kako konkretno društvene mreže na primjer Instagrama i ljudi na Instagramu, konkretnije influenceri, utječu na tebe (dobro) stvaraju li ti nekakav presavršen dojam Ivana: pa mislim, u osnovnoj školi mi se činilo da je sve savršeno, da jedino moj život, da sam ja ružna i svakakva, ali s vremenom shvatiš da nije sve tako kako se prikazuje i kao, najobičniji pojedinci, koji nisu influenceri će na instagramu prikazivati samo one

dobre strane, ali stvarno sve ovisi kako sebi posložiš stvari u glavi tako da.. Prije je, al sad bi rekla da nije.

Novinar: Trudiš li se ti bit što više realnija na društvenim mrežama? (top)

Ivana: pa iskreno, mislim, prikazat sebe u najboljem svijetlu, da , ali kao sebe u stvarnom, kakva ja jesam točno.

Novinar: jesi ikad napravila pauzu od društvenih mreža , da si ju izbrisala, da ti je treba nekakav odmak od svijeta (top)

Ivana: pa čak i ne, iako znan da ljudi, pogotovo sad u vrijeme rokova jako cesto to rade, kao da se distanciraju, ali ja nisam nikad osjetila potrebu da izbrišem neku aplikaciju. možda s vremenom neke društvene mreže kao Snapchat, ako sad to više neman, prerasla sam, rekla bi, ali nisam toliko ovisna da osjetim da je vrijeme da kažem dosta stani.

34

TON Intervju s Ivanom dok sjedi na stupu

Novinar: smatraš li da je danas lako pronaći pomoć stručnjaka, jesi li ti upoznata sa službama za mentalno zdravlje, ako da, kojim?

Ivana: Pa iskreno, nikad nisam razmišljala o tome. znam da u osnovnim i srednjim školama postoje stručne službe kod kojih se možemo obratiti ukoliko imamo neki problem. Za fakultete, mislim da postoje, ali ne mogu reć stopostotno. A ovako općenito, mislim da postoje, ali se ja nisam s tim bavila i istraživala.

Novinar: Koliko je stigma odlaska u psihologa proširena konkretna tvojim društvom, je li se više osjeti kod muške i ženske populacije zbog čega je to tako?

Ivana: pa iskreno mislim da je jako zastupljena jer ljudi nisu svjesni razlike psihijatra i psihologa, smatraju da je to sve isto i da osoba koja ide u psihologa ima nekih psihičkih problema, da je bolesna. rekla bi čak da je izraženija kod muškaraca, kad bi prišao nekome i rekao da ideš u psihologa, da bi to vjerojatno bilo izrugivanje. ali to je tužno, smatram da svatko tko osjeti potrebu popričat s nekim, reć mu svoje probleme, ali to je već prešlo neku normalnu granicu, da svakako to treba učiniti, ako već ne želi reć drugima da učini to na svoju ruku.

novinar: je li smatraš da u toj odluci, odlaska u psihologa imaju ulogu roditelji'

Ivana: Rekla bi da da, ali iskreno, više kad smo manji, jer u osnovnoj i srednjoj školi, vezaniji smo za njih, a sad na faksu i dalje u životu imaju manju ulogu. Ali onda sigurno momak ili cura imaju neku ulogu ili te osobe s kojima provodimo više vremena.

35, 36

FAIL

37

TON Intervju Petre i Ivane ispred zida

Novinar: Kako sad trenutno rokovi na faksu utječu na tvoje mentalno zdravlje?

Ivana: Pa iskreno, znam kako je bilo lani i mislila sam da će ponovo bit tako, utječu jako lose i stvarno ne znam dii bi sa sobom, pogotovo zato što imamo i pismeni i usmeni ispit. usmeni ispit, taj pritisak tko će te ispitiat, kako će sve završit, koja će ti pitanja postaviti, uvijek je ta neka doza sreće koja zapravo stvori taj nekakav dodatni stres. tako da, iskreno, postoje faze, faze kad ne znam di ću sa sobom i kad se raspadam i onda druge kad je lakše i mislim da ide dobro, a li eto u tim trenucima spašava me stvarno ekipa i sta učimo, svako sam ali i sta učimo zajedno, jer na primjer vikendima kad sam u stanu osjećam se jako jako lose i samo čekam kad ću puknit tako da ne preporučam to nikome

Novinar: utječe li to na prehranu, spavanje?

Ivana: utječe zapravo na čitav život, na sve segmente života, od prehrane, čitav taj tres, ne mogu jest, pa evo svi mi govore da sam i smršavila. Isto tako, to nespavanje, kao učit ćeš, ne smiješ spavat. Tako da utječe stvarno na sve segmente života, ali isto tako, rekla bi, da to nije samo zato sto sam neorganizirana nego to je takav period, učim redovito, ali svaki rokovi su jako stresni bez obzira koliko se ti spremao, tako da mislim da ne postoji neki način kako to smanjit. ili ga ja još nisam pronašla za sebe.

Novinar: jesi li se ikad nasla u situaciji da radi toga velikog stresa kreneš negativno razmišljat?

Ivana: pa negativno razmišljat u stilu da ću past da ću morat ponovo ić na rokove, svaki put i to se ne može promijenit, ali mislim da je to zbog toga sto mi je previše možda stalo, i zbog toga što nikad ne znaš sve i ne možeš znat sve. Tako da jesam, isto tako mislim negativno razmišljat u stilu da bi se ispisala s fakulteta, ne, al da mi je prošlo par puta ajme kako je drugima lakše, sta je meni to trebalo u životu, jesam. ali isto tako cilj i ono što ja želim bit u životu mislim da je sad vrijedno, ne možda ovo sto ja sebi radim, jer radim sama sebi najveću štetu, ali da, čitav taj trud da će se jednom isplatit.

Novinar: Znači opet možemo to povezat sa društvenim mrežama, na kojima ti dok stojiš u zagrebu i učiš za ispite, gleda nečiji savršen život na moru i plazi (top)

Ivana: da da taman gledan danas ljudi ono po plaži, to je ono sta sam rekla zašto to sebi radim. Kao mogla sam uživati u životu, sad se kupat, a ne se sad stresirat, al opet ono..

Novinar: uspiješ se urazumit

Ivana: da, skoncentriram se

Novinar: društvo tu igra najveću ulogu

Ivana, da moja ekipa

Novinar: znaci doma sama u svoja 4 zida, to bi te ubilo

Ivana: da, i ubija svaki put, svaki put

38	KADAR	polutotal Ivane kako sjedi i tipka za laptopom (sekvenca)
39	KADAR	polutotal Ivana tipka za laptopom i vata se za glavu (sekvenca)
40	KADAR	kadar blizu Ivana se drži za glavu i spusta ruke (sekvenca)
41	KADAR	kadar blizu noge i Ivana do pasa dok tipka na laptop, ne vidi se faca, uzima mobitel, nije ga još digla (sekvenca)
42	KADAR	detalj mobitela kojega je taman uzela (sekvenca)
43	KADAR	detalj podizanja mobitela (sekvenca)
44	IT TON	kadar blizu i detalj Ivane koja priča na mobitel
45	KADAR	total Ivane koja se penje uza skale (sekvenca)
46	KADAR	total Ivane koja se popela skalama i ide prema knjižnici (sekvenca)
47	KADAR	total Ivane koja šeta prema kameri
48	IT TON	Danko smiješan kadar, „tv voditelj ima veću tremu od mene“, top za neki početak ili zezanciju
49	TON intervju s Dankom ispred knjižnice	Novinar: utječe li balans fakulteta posla i društvenog života na tvoje mentalno zdravlje? Danko: pa utječe, i to dosta. ovako generalno, fakultet je ono mislim, ja studiram medicinski fakultet pa je fakultet dosta težak pa suštinski nemam sa strane vremena ništa ni radit, pogotovo ovako kad su rokovi, to je ono nebuloza skroz. Novinar: utječe li to na tvoju prehranu i spavanje? Danko: da, utječe na moju prehranu naravno kad u NSK gori nema ničeg za pojest osim pizze i cordon bluea, a kad je sritan dan imaš panirani pileći
50	TON Intervju s Dankom ispred NSK	Novinar: misliš li da tvoja generacija zadržava probleme u sebi radi straha od okoline ili pak ne žele ni sami sebi priznati s čime se suočavaju? Danko: Iskreno neman pojma, ja neman problema sa govorom onoga sta mislim, i sta znam kako je tako je. Ali mislim da su ljudi dosta povučeniji radi, tako reć, novih načina komunikacije. tipa Insta, Facebooka, interneta ovo ono... Općenito mislim da fali doticaja s ljudima ovako općenito...

Novinar: Misliš da se sve sad odvija u virtualnom svijetu?

Danko: E, više manje, pa su onda u tom segmentu ljudi više povučeni.

Novinar: Smatraš li da bi svaka osoba trebala redovito obavljati razgovor sa stručnom osobom?

Danko: mislim da to ovisi najviše o individualnim karakteristikama. Ako osoba može podneti teret koji trenutno posjeduje, bio to lagan težak, fakultet posao, nebitno kakav teret, ali mislim da to najbolje individualac treba procijeniti s obzirom na vlastito stanje.

Novinar: a koliko je zapravo ta stigma odlaska u psihologa proširena tvojim društvom?

Danko: Ja smatram da je to veliki problem. odlazak u psihologa zapravo nije uopće losa stvar. Ali pogotovo mislim da eto, među mojim društvom, nekakva stigma, znate ono odmah se pomisli "ti si lud". A to nije tako, ja mislim da je pohvalno da si svjestan da ti treba pomoć. Opet kažem, to je individualni pristup, ali ako nekom treba, ja sam apsolutno za da se ode i da se popriča.

Novinar: Misliš onda da ima nekakve razlike između muškarca i žene što se tiče odlaska u psihologa? Je li to vama muškarcima ispod ponosa s jedne strane?

Danko: možda je malo to sta se tiče muškog roda, možda ima neke istine, ali generalno kažem, stvarno mislim da je to individualno bez obzira na spol.

Novinar: kako je karantena utjecala na tebe s obzirom na online nastavu, nedostatak druženja? Neke čak generacije nisu imale maturalac ni ekskurziju.

Danko: ja sam dobio neku vrstu maturalca, neki izlet u istru, tako da sam ja dosta zadovoljan s obzirom na sav period. Ovako generalno. bilo je perioda kad smo svi bili zatvoreni, i to je meni osobno bilo prestrašno, ali opet smo se nekako snašli, društvo, igrali smo Playstation. Ovo, ono, pa neka vrsta druženja.

Novinar: ali je opet sve išlo virtualnim putem?

Danko: pa je manje vise je na početku sve išlo virtualnim putem, ali nakon nekog vremena smo mi te zabrane, ilegalce, ne smiš vanka ovo ono, mi to vise ništa nismo šljivili, pa smo se opet svi počeli družiti nakon nekih konkretnih mjesec, mjesec ipo dana. Tako da ja osobno nisam osjetio neku veliku izoliranost unutar te karantene, ali vjerujem da je to dosta mlade pogodilo i da se tu stvorila velika distanca među mladima. (zadnja rečenica malo zbrljana)

51	KADAR	američki plan danka kako tipka po mobitelu
52	KADAR	američki plan danka kako tipka na mobitel

53	KADAR	plan blizu danka kako tipka na mobitel i vata se za glavu (sekvenca)
54	KADAR	kadar blizu (iz zadnjeg kuta) kako lista mobitel (sekvenca)
55	KADAR	casual snimka kako se Danko smije i razmišlja, kadar blizu
56	KADAR	polutotal danka kako naslonjen na zid priča s nekim na mobitel i izgleda zabrinuto
57	KADAR	polutotal natpisa na zgradi NACIONALNA KNJIŽNICA U ZAGREBU (top)
58	KADAR	kadar blizu natpisa na zgradi NACIONALNA KNJIŽNICA
59, 60	KADAR	polutotal odraza natpisa sa zgrade u staklo (dobar)
61, 62	FAIL	
63	KADAR	total dvorišta i knjižnice vide se i zastave , dobar, pokretna snimka na kraju
64	KADAR	kadar blizu ekipe koja se druži ispred knjižnice, prvo zamagljeno pa se postepeno odmagljuje (top)
65	KADAR	kadar blizu ekipe koja se druži ispred knjižnice i jede (top)
66	KADAR	kadar blizu ekipe koja se druži ispred knjižnice i jede
67	KADAR	polutotal cure koja sama sjedi okrenuta leđima, ima i kadar blizu
68	KADAR	polutotal cure koja sama sjedi okrenuta leđima (top)
69	KADAR	polutotal studenta ispred knjižnice koji je nervozan (top)
70	KADAR	polutotal ulaza od knjižnice (top)
71	KADAR	kadar blizu kipa ispred knjižnice s natpisom
72	KADAR	detalj natpisa ispred knjižnice i ulaz knjižnice na kraju
73	KADAR	polutotal studenti izlaze i ulaze u knjižnicu, student jedan taman prolazi i biciklom (top)
74	KADAR	polutotal studentice koja sama sjedi na prolazu
75	KADAR	kadar blizu studentice koja sama sjedi na prolazu, priča na mobitel
76	KADAR	studenti sjede na skalama i tipkaju na mobitel (dobar)
77	KADAR	kadar blizu studenata na skalama koji tipkaju na mob
78	KADAR	detalj studenata koji tipkaju na mob na skalama (TOP)

79	KADAR	studenti točno ispred knjižnice sjede na zidiću, kadar blizu
80	KADAR	polutotal studenata s leđa koji sjede ispred knjižnice
81	KADAR	total velikih skala ispred knjižnice i dvoje studenata sjede na njima i tipkaju na mob
82	KADAR	total dvorišta ispred knjižnice iz perspektive skala velikih
83	KADAR	polutotal ulaza u knjižnicu, studenti stoje ispred i pričaju
84	KADAR	polutotal ispred knjižnice, vidi se puno studenata, švenk prema vrhu zgrade (top)
85	KADAR	total knjižnice s početka skala velikih (dobar)

ČETVRTO

SNIM.

1	KADAR	Kadar blizu Iva ispred kazališta, smijucka se
2, 3	FAIL	
4	TON intervju Petre i Ive na prvoj lokaciji (ispred kazališta)	Petra: smatraš li svoju generaciju usamljenom? Iva- pa smatram da zato sto iako imamo društvene mreže i puno načina da se spojimo i da se povežemo, ne samo sa našom generacijom, ono lokalno, nego jednostavno smatram da zbog tih društvenih mreža, bas zato sto imamo toliki pristup jedno drugome, jednostavno izostane te komunikacije fizičkog kontakta. Petra- jesi li tijekom karantene počela vise koristit društvene mreže? Iva- paa čini mi se da malo da, iako sam ih uvijek koristila dosta. Petra- što misliš o influencerima na društvenim mrežama, je li oni stvaraju tebi ko tebi, dojam savršenog života dok si ti u Zagrebu, učiš, pogotovo sad tijekom ispita? Iva- pa mislim da, ali njihov je inače takav posao po prirodi da jednostavno oni promoviraju te proizvode, pa ih dobiju besplatno, pa ovo pa ono, pa se onda ti kao normalna osoba zapisat zašto bi ti morao kupovat nešto sta je netko dobio besplatno. Ali, sve u svemu, uvijek će postojat neki uzori, bili oni influenceri, zvali se oni tako ili bili to rimski pjesnici, političari, tako da jednostavno, bez toga, društvo ne ide.

Petra- smatraš li da oni zaista imaju takav idealan život kao što ga prikazuju na instagramu ili je sve to nekakva maska?

Iva- mislim da je to sve nekakva maska, zato što svačiji život je pun uspona i padova, netko može samo prikazivat uspone, okej, netko prikazuje samo padove, ali kao, generalno, puno manje nego što se pokazuju ti usponi.

Petra - je li ti sebe preko društvenih mreža pokušavaš prikazat u najboljem svijetlu?

Iva - pa mislim normalno da da, svi mi pokušavamo bit najbolja verzija sebe. Pogotovo na društvenim mrežama, mislim, nije ni to mjesto gdje ćete prikazat sve od svog društvenog života. Nisu društvene mreže kamera Big Brother koja vas prati cijelo vrijeme. Stavljate što vam se stavlja, ne stavljate to vam se ne stavlja, tako da ono, mislim skroz normalno, nije to zapravo ništa ni loše.

5 **TON** intervju
Petre i Ive na
prvoj lokaciji

Petra- misliš li da tvoje društvo ovako općenito fali pitanja “kako si” evo npr, kad si ti zadnji put dobila to pitanje ili da si ti nekoga pitala.

Iva- pa mislim da fali to pitanje, mislim da se općenito to pita onako poslovno, kulturno i da će ti svi odgovorit sa super, odlično. Rijetko da će ti itko ikad reć kao “mmm moglo je bit bolje” ili u tom smislu, jer zapravo nikog nije briga kako si. Rijetko je dobiti iskreno kako si danas, tako da eto.

Petra- znaci smatraš da je to pitanje kako si u razgovoru samo nekakva formula, da to ljudi ne shvaćaju toliko ozbiljno da će zaista sjest s nekim i reć mu kako se osjećaju.

Iva- pa mislim da da, pogotovo u nekakvom profesionalnijem okruženju, većinom je kako si samo početak nekakvog daljeg razgovora, ili ono, razgovor sa profesorima... (ovo zadnje je zbrljala nešto)

6, 7, 8 **FAIL**

9 **KADAR**

polutotal Ive na klupi (lokacija dva) dok se pripremamo za snimanje, ali možemo iskoristit kao pokrivni kadar

10 **TON** Intervju
Ive na klupici

Petra- utječe li balans posla fakulteta i društvenog života na tvoje mentalno zdravlje?

Iva- balansa između fakulteta, društvenog života i posla, balansa nema. Mislim realno, jednostavno sve te obaveze koje jedan student radi, koje ima, su jednostavno malo čak i previše, da će jedna stvar uvijek patit.

Petra- što u tvom slučaju pati?

Iva - u mom slučaju kako kad. Ponekad društveni život, ponekad faks, ali srećom će se to brzo završit

Petra- utječe li to na tvoju prehranu i spavanje?

Iva- pa da, zato sto ono, bezveznije se hranim, tri obaveze, tj tri spektra života koja moram balansirat, ali isto tako ponekad, kada stvarno ne mogu balansirat, tj kad gori na svim poljima, onda je zapravo san taj koji pati.

Petra- jesi li se ti ikad susrela sa neakvom preprekom u životu koja je značajno imala utjecaja na tvoje mentalno zdravlje i kako gledaš sada na nju, jel te ona promijenila ili?

Iva- Jednom sam se susrela sa jednom velikom preprekom u životu. To je bilo zapravo nakon korone kad sam završila u bolnici i kad mi nisu mogli dijagnosticirati sto mi je točno, tj zbog čega je nastalo to sto mi je nastalo, i bila sam dva tjedna na pretragama, koje su bile naporne i zamarajuće, i sve u svemu u to se vrijeme nisam mogla puno kretati, jer svako kretanje bi me umaralo zapravo i svaki pokret, tako da mi je to bio najteži period. U tom periodu, zapravo dosta smršavila jer je bolnička hrana grozna. U isto vrijeme sam morala misliti na faks da jednostavno ne padnem cijelu godinu, a nakon tog ležanja u bolnici, kako sam izgubila svoje kile i neki svoj bio ritam i neku svoju kondiciju. Bilo mi je teško fizički vratiti se u prvotno stanje.

Novinar- je li ti to psihički bilo teško?

Iva- pa psihički isto, jer sam zapravo imala više stvari na koje se moram fokusirati. Nisam imala toliko vremena da se povratim u neku normalu polako nego sam imala bas dosta obaveza i bas mi je zbog toga bili psihički teže jer se nisam mogla s time na neki lagan način, da se prišaltam u realnost, nego samo ono Boom (malo zbrljano na kraju)

Novinar- smatraš da je u takvoj situaciji svakoj osobi potrebna priča sa neakvom stručnom osobom ili se to može nadomjestiti sa društvom i obitelji?

Iva - pa jedan dio se svakako može nadomjestiti sa društvom i sa obitelji, ali smatram da je pomoć.

Novinar- u tvojoj situaciji evo

iva- pomoć stručne osobe je bitna jer nekad neke stvari ne možemo bas ono, ne možemo jednostavno neke stvari prihvatiti, ja recimo tad nisam mogla prihvatiti da sam izgubila toliko kila, a zapravo sam i inače bila mršava, tako da sam tad bila ultra mršava. Nekome drugome će nešto drugo smetati. (onda je par rečenica malo zbrljala).

11 **FAIL**

12 **TON** Intervju
Ive na klupici
(lokacija dva)

Petra - Doživljavaš li često break downove i kako se nosiš s njima?

Iva- pa break downove toliko često ne doživljavam, ali sam ih doživljavala prije i obično sam u tim momentima htjela biti sama, i zapravo ono usamiti se jer sam bila jako iritabilna i zapravo bi mi sve smetalo. Na svaki neki komentar ili kritiku bi, pogotovo roditeljima, bas bi bila ljuta.

Petra- jel ti nakon toga bilo žaj?

Iva- pa bilo mi je žaj, ali kao roditelji su zapravo one osobe s kojima će ti uvijek biti (UPAD PETRE) Kako i oni imaju svoje lose dane tako i ja imam svoje.

Novinar- misliš li da bi ti život bio lakši da si se u tim momentima odvažila tražiti psihološku pomoć? (Lucija)

Iva- da sam se odvažila zvat psihologa u to vrijeme, možda bi mi bilo lakše, ja to sad ne mogu znati. Možda bi mi to bila osoba s kojom mogu podijeliti ono što mi iskreno smeta, što mi stvara, ne znam onako, baš muku.

Petra - je li bi to gledala kao nekakav osobnu poraz, potražiti pomoć u psihologa ili smatraš da bi to trebalo bit normalno među društvom?

Iva- mislim da bi to trebalo bit normalno među društvom, ali.... Mislim da bi traženje psihološke pomoći trebalo bit normalno u društvu, ali s druge strane, evo i kada sam u slučajevima i kada sam tražila psihološku pomoć, teško sam je zapravo dobila jer su svi zauzeti. I onda uz to je i cijena, ne bude baš najmanje, nije možda najpriuštivije za svakoga.

Petra- jesu li možda čula za nekakve udruge koje besplatno nude psihološku pomoć, telefonski?

Iva- Čula sam za udruge kao što je recimo Plavi telefon ali smatram da kvaliteta usluge nije ista kao kad si neko vama posveti onoliko vremena koliko se i plati, tako da eto, to je moje mišljenje.

13	KADAR	polutotal Ive koja ulazi u kadar, stane na sredinu i krene citat skriptu (sekvenca)
14	KADAR	polutotal Ive koja čita skriptu i krene sa prstom pokazivati po skripti (sekvenca) Vata se za glavu cila zbunjena (sekvenca)
15	KADAR	kadar Ive blizu drži se za glavu dok gleda u skriptu (sekvenca) i vraća ruke na skriptu, nastavlja čitat
16	KADAR	detalj ruku Ive dok drži skriptu i okreće stranice skripte (sekvenca)
17	KADAR	detalj ivinih ruku dok lista skriptu i baca je na pod (sekvenca) i odlazi iz kadra
18	KADAR	kadar blizu skripte na podu, iz mutnog u cisto (sekvenca)
19	KADAR	kadar blizu grafika kod škole LJUBAV
20	KADAR	kadar blizu grafita kod škole Ljubav (top)
21	KADAR	Total svih grafika ispred škole
22	KADAR	Odzoom iz detalja grafita LJUBAV u total svih grafita (top)

23	KADAR	Odzoom iz detalja grafita LJUBAV u total svih grafita (isto top)
24	KADAR	Total Ive koja seta prema školi
25	KADAR	Total Ive koja se vraća iz škole
26	KADAR	Kadar blizu ive koja zamisljeno gleda u pod (onako, nije nešto)
27	KADAR	kadar blizu Ivine majice, mlatara rukama, pokušava otjerat bubu (top)
28	KADAR	Detalj Ivine majice (top)
29	KADAR	detalj Ivine majice (top)
30	KADAR	Polutotal Ive koja se hladi sa skriptom i zabacuje kosu jer joj je vruće (nije loše al nije ni dobro, preukočena je)
31	IT TON	polutotal mladih koji prelaze cestu
32	IT TON	pokrivni kadar, statična kamera, prolaze neki mladi stranci
33	IT TON	pokrivni kadar, auto i tramvaji prolaze (nije nešto, možda pri kraju eventualno)
34	IT TON	polutotal, mladi šetaju, vide se auta tramvaji i žiža u gradu (dobri pokrivni kadrovi)
35	IT TON	polutotal prema Ilici, vide se auta kako prolaze, ljudi prelaze cestu i tramvaji (odlično)
36	IT TON	detalj lica prolaznika i tramvaj (top) vidi se Bipa???
37	IT TON	detalj prolaznika, vidi se Bipa???
38	IT TON	detalj lica prolaznice ispred Bipe
39	IT TON	polutotal Ilice, prolaznik se namješta za kameru ;)
40	IT TON	detalj nogu prolaznika koju prelaze preko zebre i auta prolaze (top)
41	IT TON	detalj nogu prolaznika na Ilici preko zebre (top)

42	IT TON	kadar blizu prolaznika na Ilici preko zebre (odlično) ali se mi čujemo, iskoristivo je
43	KADAR	Detalji lica prolaznika, top kadar ALI BEZ IT TONA
44	KADAR	na početku fail, na kraju polutotal Ilice, ALI BEZ IT TONA
45	KADAR	Slika dvoje mladih kako se grle, ALI BEZ IT TONA
46	KADAR	Slika publike na nekoj zabavi, ALI BEZ IT TONA
47	KADAR	Detalj slike publike na zabavi, sve slike su dobre, ALI BEZ IT TONA
48	KADAR	Detalj plakata ŽIVOT I ZDRAVLJE, ali bez IT TONA
49	KADAR	detalj plakata vršnjačko nasilje ALI BEZ IT TONA
50	KADAR	Detalj plakata vršnjačko nasilje, ALI BEZ IT TONA
51	KADAR	detalj plakata vršnjačko nasilje (top) IMA IT TONA
52	IT TON	KADAR ZA NADOMJEŠTANJE IT TONA

SUMMARY

The final paper "Mental health of generation Z: Crisis of the student mind in today's world" deals with the issue of mental health of generation Z with a focus on the student population. By the way, generation Z, popularly called zoomers, includes people born from 1995 to 2012. Students who belong to the mentioned generation spent their early teenage years with small screens. The fact that this period is also one of the most sensitive periods of life indicates the presence of psychological problems faced by many young people: anxiety, social isolation, problems with concentration, distorted perception of reality. Psychologists who gave their expert opinion and advice in the TV report referred to exactly such problems. On the other hand, five students from three Zagreb faculties shared their attitude and problems. The main

reason that encouraged us to research this topic is that most students in today's environment still have a stigma about going to psychologists, but also about talking to each other about these topics. Therefore, the main thesis of this problematic reportage is that the mental health of young people has deteriorated due to the influence of the virtual world and social networks. The research was conducted through audiovisual work, more precisely a problematic television report lasting approximately 14 minutes, for several reasons. The main one is that television content has audio and visual aspects that successfully describe the issue of the program. For example, you can see the facial expressions and gestures when the interlocutors answer the questions, and you can hear their intensity and tone of voice, as well as possible pauses while they talk. Another reason is that such content will reach the target group - generation Z - sooner. Therefore, a person is more likely to watch a video on YouTube than to read an academic paper. Also, the high school and student population will be able to identify with the students who are interlocutors in the attachment, but also learn something new from experts. Given that the psychologists in the attachment, among other things, touched on children, the attachment can be useful for parents as well. Also, in some viewers, the show can arouse sympathy or empathy, but also stimulate critical thinking and awareness of the importance of mental health care. Through the shots of the interlocutors, viewers can get to know their personalities better and hear their thoughts and experiences, while the sequences give additional dynamics and visual attractiveness to this problematic reportage. Through recording and editing, knowledge was gained about the complexity of recording and editing longer reports that must hold attention for more than ten minutes. Looking from the pre-production aspect, knowledge was gained about the exceptional importance of good preparation and organization of filming, while in the post-production part, a lot of time needs to be invested in writing the TV text and editing.

Keywords: mental health, generation Z, students, psychological help