

## MEDIJI I MENTALNO ZDRAVLJE

*Tihana Đumić*

*Opća bolnica Varaždin, Varaždin, Hrvatska*

### *Sažetak*

Cilj istraživanja bio je pregledati novije znanstvene radove vezane uz utjecaj medija na mentalno zdravlje ljudi, pri čemu se očekuje značajno više negativnih posljedica korištenja medijskog prostora na mentalni status pojedinaca od onih pozitivnih. U tu svrhu korištena je deskriptivna metoda analize i sinteze prema PRISMA smjernicama radova iz pretraživača Web of Science u razdoblju od 2021. do 2023. godine.

Pregled i analiza aktualnih radova podupiru ranija saznanja o većinom negativnom utjecaju medija na mentalno dobro stanje čovjeka, s time da se značajan naglasak stavlja i na pozitivne učinke medija na psihološku i mentalnu dobrobit, što ostavlja dovoljno prostora za osnaživanje protektivnih faktora u vrijeme neminovno digitalne ere čovječanstva.

### *Ključne riječi*

mediji, mentalno zdravlje, protektivni faktori, faktori rizika.

## UVOD

Aktualno (u 2023. godini) na svijetu živi više od 8 milijuna ljudi, odnosno 0,88% više u odnosu na godinu prije i otprilike 1,7% više u odnosu na 2021. godinu /1/, što dozvoljava zaključak kako i sve veći broj ljudi koristi dostupne i sveprisutne medije. Morris /2, p. 16/ medij opisuje kao sredstvo komunikacije neke organizacije ili pojedinaca s ciljanom publikom, pri čemu se poruke prenose različitim komunikacijskim kanalima, a do primatelja informacija dolaze putem osjetila. Riječ *tradicionalno* koristi se za nešto što je dio vjerovanja, običaja ili načina života određene skupine ljudi i što se dugo nije mijenjalo /3/, stoga tradicionalne medije možemo sagledati kao najstariji oblik komunikacije, a prije izuma društvenih medija koristili su se za distribuciju informacija i podataka drugim ljudima /4/ /5/. Masovni mediji jesu jedan ili više načina masovne komunikacije kojim se informacije, utjecaji, oglašavanja i razni oblici izražavanja prenose mnogobrojnoj publici, a uključuju tiskane i elektronske medije /6/ /4/. Bilo da su pisani, izgovoreni ili emitirani, imaju značajan utjecaj na širu javnost, a ljudi ih koriste za zabavu, informiranje, međusobnu komunikaciju,

poslovanje i sl., odnose se na jednosmjernu komunikaciju, a uloga javnosti u masovnim medijima ima ulogu isključivo primatelja informacija /4/. Društvene medije može se opisati kao računalne tehnologije koje korisnicima omogućuju kreiranje, distribuciju i mijenjanje informacija prema želji, sudjelovanje u društvenom umrežavanju /4/, no i kao dvosmjernu komunikaciju koja se odvija na online internetskim platformama koje ljudima služe za informiranje, samopromociju, širenje informacija, ideja, interesa i emocija, druženje te komunikaciju s drugim ljudima putem poruka, telefonskih poziva i objava, što je upravo najznačajnija prednost društvenih medija u odnosu na tradicionalne /5/, i kao takvi, u današnje vrijeme važna su i neizostavna sastavnica svakodnevnog života.

U ne tako davnoj prošlosti tradicionalni oblici medija bili su jedini način da se neka poruka odasla u javnost, dok u današnje, digitalno vrijeme, postoje brojna nova sredstva za dolazak do željene publike /4/. Jednako tako, danas su ljudi sve češće za razgovor putem poruka ili poziva, a manje licem u lice, što pokazuje da su se i ljudi promijenili pod utjecajem društvenih medija te da je uporaba medija u najrazličitije

svrhe postala uobičajena pojava /4/ /5/. Ipak, postoje određena mjesta, mala sela i otoci, gdje ljudi nemaju pristup društvenim medijima, zbog čega i dalje ovise o onim tradicionalnim, posebice televiziji i novinama, kako bi došli do informacija. Krucijalne se razlike između društvenih i tradicionalnih medija vide u tome što se u tradicionalnim medijima njeguje stari pristup, odnosno objavljivanje ili prikazivanje samo onih informacija koje je autorizirao urednik tog medija /4/ /5/, dok svaki pojedinac može samostalno odrediti koju će vrstu sadržaja (slike, objave, lajkovi, podaci) podijeliti unutar određenog društvenog medija i to u vrlo kratkom vremenu /5/. Također, objave na društvenim medijima općenito su kraće i dinamičnije no što su one u tradicionalnima /5/. Primjerice Nacionalni institut za medije i novinarstvo /7/ tradicionalne i moderne (društvene) medije razumijeva kao web-mjesta za društveno umrežavanje, a oboje se do neke mjere mogu smatrati društvenim medijima, pri čemu svaki tradicionalni medij nije istodobno i društvena mreža. Također, obje navedene vrste medija sagledavaju se kao masovni mediji, budući da mogu dosegnuti mnogobrojnu publiku, pri čemu se značajna razlika odnosi na činjenicu da društveni mediji mogu dosegnuti više ljudi i ciljaniju distribuciju /5/ u usporedbi s tradicionalnim medijima. Iako je zajednički cilj obje vrste medija širenje informacija, u središtu pozornosti društvenih medija je omogućiti ljudima ili korisnicima da se povezuju s ljudima, dok su tradicionalni mediji usmjereni na informiranje. Ipak, potrebno je naglasiti kako tradicionalni mediji obično dolaze u samo jednom formatu i prenose pouzdane i provjerene informacije, dok društveni mediji podržavaju sve vrste datoteka (dokumenti, tekst, video, grafika i sl.) i informacije koje prenose nisu opterećene stručnošću ili provjerom, a shodno tome podliježu neistini /7/.

Još početkom 21. stoljeća televizija je bila jedno od najčešće korištenih medija u svijetu i imala je veliki utjecaj na ljude, a istraživanja su se nerijetko bavila upravo negativnim učincima na mentalno zdravlje, uključujući povećani rizik od anksioznosti, depresije i drugih mentalnih poremećaja, utjecaj na percepciju stvarnosti i na način na koji ljudi razmišljaju o sebi i drugima /8/. S vremenom istraživanja, no i razumijevanje televizije, skrenula su fokus s negativnih na pozitivne aspekte, pa su tako televizijske emisije i

filmovi sagledavani i kroz prizmu zabave i opuštanja, informiranja i stjecanja znanja /8/.

Internet je svoj ogroman rast doživio u drugoj polovini 1990-tih godina, no njegov začetak datira u kasne 1960-te godine i izradu ARPANet-a, a ono zbog čega je danas toliko popularan jest njegovo sučelje usmjereno na korisnika - World Wide Web /9, p. 22/. Početkom 21. stoljeća govorilo se o „internetskoj autocesti“ koja će ljudima potpuno promijeniti život, pri čemu se mislilo na mogućnosti koje bi u budućnosti trebala pružati kabelska televizija, no uspostavilo se da je ta autocesta postao upravo Internet, koji je ljudima omogućio povezivanje na daljinu, pretraživanje i primanje informacija, kupovinu roba i usluga i pristup zabavnom sadržaju. Razvojem tehnologije, svakim danom su se Internet i televizija jedno drugom sve više približavali u pogledu performansa, pri čemu Internet poprima sve više značajki televizije, u vidu reprodukcije vizualnog i zvučnog sadržaja, dok televizija dozvoljava pretraživanje interneta unutar svojih postavki, što dovodi do međusobnog prožimanja nekada sasvim različitih medija, dovodeći virtualnu stvarnost u gotovo svaki dom /10, pp. 7-241/. Naime, od kasnog 20. stoljeća Internet kao način masovne komunikacije počeo je pružati alternativne platforme za masovne medijske organizacije koje su nekoć bile ograničene isključivo na ranije uspostavljene tehnologije, zbog čega je sada uobičajeno da se novine, časopisi i knjige, glazbene snimke, televizijski programi i filmovi objavljuju na webu /6/.

U svrhu poimanja bitnosti interneta u svijetu može se navesti činjenica da se u 2020. godini već 60% svjetske populacije služilo internetom, da bi ta brojka u 2022. dosegla 63,5%, što znači da je svega manje od 3 milijarde ljudi ostalo "nepovezano" s internetom, a većina tih ljudi nalazila se u južnoj i istočnoj Aziji te Africi /11/. Međutim, broj korisnika interneta nastavlja rasti po godišnjoj stopi od 3,5%, a trenutačni trendovi pokazuju da bi  $\frac{2}{3}$  svjetske populacije trebalo biti online do kraja 2023. godine /11/. Velika većina svjetskih korisnika interneta, njih 92,1% koristi mobilni telefon za pristup internetu, a na mobilne telefone odlazi više od 55,7% našeg online vremena, kao i blizu 60% svjetskog web prometa, dok je prosječni globalni korisnik interneta proveo 6 sati i 37 minuta online svaki dan u 2022. godini /11/. Upotreba društvenih medija, od njihova pojavljivanja naovamo, također nastavlja rasti, a

ukupan broj globalnih korisnika dosegao je 59,3% svih ljudi na Zemlji u listopadu 2022, što ukazuje da više od 93% korisnika interneta sada koristi društvene mreže svaki mjesec, s rastom po stopi od 4,2% godišnje /11/. 190 milijuna novih korisnika pridružilo se društvenim medijima između listopada 2021. i listopada 2022. godine, što je jednako rastu više od pola milijuna novih korisnika svaki dan, što znači da korisnici društvenih medija trenutno rastu brzinom od 6 novih korisnika svake sekunde, s time da više od ¾ korisnika u dobi od 13 i više godina već koristi barem jednu internetsku društvenu platformu svaki mjesec /11/. Činjenica da je prosječni korisnik društvenih medija u 2022. godini posjećivao ili koristio različite društvene platforme svaki mjesec i svaki dan proveo 2 sata i 28 minuta na društvenim mrežama, sveukupno predstavlja zbroj od više od 10 milijardi sati korištenja društvenih mreža svaki dan za sve korisnike u svijetu /11/ te da su društvene mreže postale sveprisutan dio života mladih odraslih osoba /12/, a zbog čega je itekako opravdano postaviti pitanje njihova utjecaja na mentalno zdravlje.

Mentalno zdravlje, prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, više je od odsutnosti mentalnih poremećaja, već „stanje blagostanja u kojem svaki pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno i plodonosno i u mogućnosti je dati doprinos svojoj zajednici“ /13/, sastavni je dio općeg zdravlja i blagostanja te osnovno ljudsko pravo /14, p. xiv/. Iako je ovakvo razumijevanje mentalnog zdravlja široko priznato, istraživanja o mentalnom zdravlju još uvijek su podijeljena na perspektivu koja se bavi psihopatologijom i onu koja se bavi psihološkim blagostanjem /15/. Mentalno zdravlje postoji na kompleksu kontinuumu, s iskustvima u rasponu od optimalnog stanja blagostanja do iscrpljujućih stanja velike patnje i duševne boli. U bilo kojem trenutku, vulnerabilnost pojedinaca, obitelj, zajednica i razni strukturni čimbenici mogu se kombinirati kako bi zaštitili ili potkopali mentalno zdravlje osobe. Rizici se mogu manifestirati u svim životnim razdobljima, ali oni koji se javljaju tijekom razvojno osjetljivog razdoblja, posebice ranog djetinjstva, smatraju se naročito štetnima /14, p. xiv/. Zaštitni se faktori na sličan način javljaju tijekom našeg života i služe kao pojačivači otpornosti. Oni uključuju socijalne i emocionalne

vještine i sposobnosti, kao i pozitivne društvene interakcije, kvalitetu obrazovanja, pristojan posao, sigurno susjedstvo, koheziju zajednice i sl. /14, p. xiv/. U svim zemljama svijeta visoka je prevalencija problema mentalnog zdravlja, pa tako otprilike jedan od osam ljudi u svijetu živi s mentalnim poremećajem, pri čemu pojavnost ovisi i o spolu i dobi, a problemi mentalnog zdravlja vodeći su uzrok života s invaliditetom /14, pp. xv, 37/.

Budući kako su brojna prijašnja istraživanja bila usmjerena na medije i negativne efekte na mentalno zdravlje i psihološko dobrostanje te samim time i na fiziološke poteškoće, nametnulo se kao logično pregledati novija istraživanja o odnosu medija i mentalnog zdravlja, bez usmjeravanja isključivo na stigmatizirajuću sliku i negativne asocijacije koje se od početka razvoja medija do danas pronalaze u mnogobrojnim istraživačkim pothvatima.

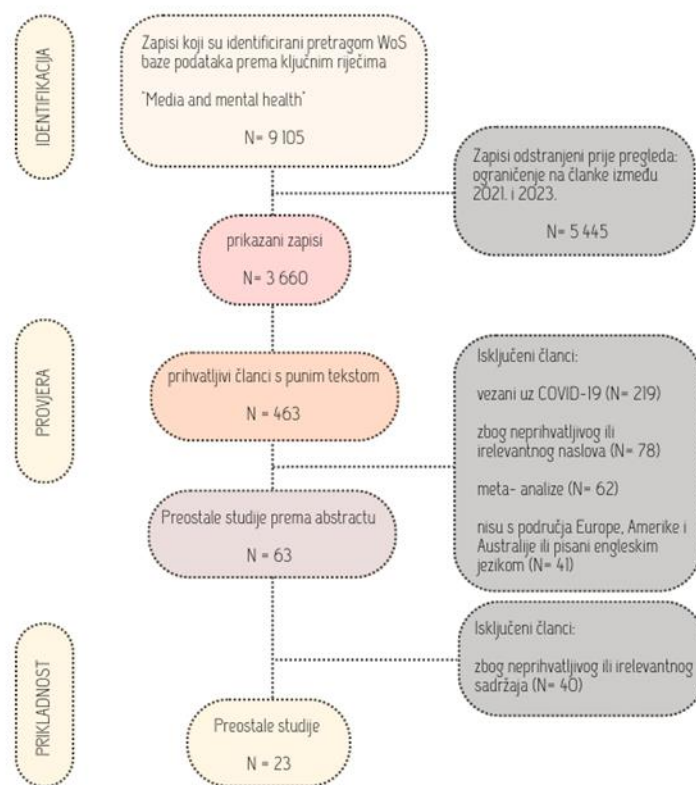
## METODA

U istraživanju je korištena deskriptivna metoda koja podrazumijeva integrativni pregled znanstvene literature, a uključuje analizu kvalitativnih i kvantitativnih podataka, pri čemu se tematska analiza provodi sintezom znanstvenih spoznaja /16/ prema smjernicama PRISMA /17/. Potraga za znanstvenim radovima napravljena je u pretraživaču Web of Science dana 1. veljače 2023. Proces odabira prikazan je u obliku PRISMA dijagrama, a pretraživanje je provedeno poštivanjem kriterija za uključivanje i isključivanje kako je prikazano u Tabeli 1. Pretraživani su članci sa sljedećim pojmovima pretraživanja i ograničenjima. Traženi izrazi bili su na engleskom jeziku - "media" i „mental health“. Tražilica je vratila 9.105 rezultata. Potom se godine izdavanja članaka ograničilo na period od 2021. do 2023. godine, pri čemu je ispalo 5.445 članaka. Pregledom naslova članaka i isključivanjem onih koji su se ticali područja medicine, ekonomije, farmacije, terapija, statističkih metoda, šumarstva i sličnih irelevantnih područja za daljnji pregled ostala su 463 članka. Nakon izbacivanja članaka koji su obuhvaćali COVID-19 pandemiju, nisu bili s područja Europe, Amerike ili Australije (kako bi se u obzir uzeli radovi iz država sličnih kultura i društvenog ustroja), ili pak nisu pisani engleskim jezikom, meta-analiza te onih s neprihvatljivim ili irelevantnim naslovom, za detaljniju analizu

ostala su 63 rada. Posljednji korak uključivao je pregled sažetaka radova te su izbačeni radovi koji nisu usko doticali zadanu tematiku, nakon čega

su za proučavanje i detaljnu analizu ostala 23 rada, od čega njih trinaest iz 2021. godine, devet iz 2022. godine te jedan iz 2020. godine.

Tabela 1. Rezultati pregleda literature prema fazama PRISMA dijagrama toka



Izvor: autorica rada

Napravljena je kvalitativna analiza na temelju reperkusija korištenja interneta i društvenih medija (DM) na mentalno zdravlje te potom sinteza prema kojoj su te implikacije grupirane u kategorije radi lakšeg razumijevanja pozitivnih i negativnih ishoda korištenja medija na mentalno zdravlje (Tabela 2. u Rezultatima). Pregled radova uključenih u analizu u ovom radu nalazi se u Prilogu.

## REZULTATI

Pregled literature pružio je svojevrsan uvid u aktualan pristup međudnosu medija i mentalnog zdravlja, kako kroz negativne učinke medija i razumijevanje ozbiljnosti utjecaja medija za psihičko i mentalno zdravlje ljudi, tako i kroz

pozitivne učinke korištenja medija u svakodnevnom životu.

U pregled uključeni radovi uglavnom su se bavili ozbiljnim implikacijama korištenja medija na psihičko zdravstveno stanje pojedinaca, pri čemu su se u najopsežnijoj mjeri usmjerili na depresivne simptome koji su dovedeni u korelaciju s pretjeranim korištenjem društvenih medija /18/, dugotrajnom izloženosti različitim vijestima /19/, preokupacijom nečijim fizičkim izgledom i privlačnošću na fotografijama /20/ te usporedbom „prema gore“, odnosno s ljudima koje se percipira privlačnijima /21/, ali ili vremenom provedenim na mobilnom uređaju – pet i više sati /22/. Usporedba „prema gore“ pokazala se kao negativan prediktor i lošije slike o vlastitom tijelu, posebice za žensku populaciju i mlađe odrasle osobe, a povezana je i uz strahovanje od

negativne procjene izgleda te samim time i uz pojavu negativnog afektiviteta /21/. Ipak, učestalo izlaganje svakodnevnim vijestima pokazalo se negativno povezano s pojavom depresivnih simptoma /19/, dok se aktivna ili pasivna uporaba Facebooka nije ni na koji način pokazala povezanom s pojavom depresije kod ispitanika /23/.

Negativna društvena usporedba pojavila se u funkciji moderatora između osjećaja nepripadanja u stvarnom životu /24/ i suicidalnih ideja, dok su kao triger mehanizmi za pojavu suicidalnih ideacija navedene poteškoće s reguliranjem uporabe medija, neprijateljske i podle objave te usporedbe i osjećaj opterećenosti koje proizlazi iz prijateljstva /25/. S druge strane, dobiven je negativan odnos između korištenja Instagrama, percipirane opterećenosti i suicidalnih ideacija /26/.

Samoprezentacija kroz „selfije“ dovedena je u pozitivnu korelaciju sa strahom od negativne evaluacije izgleda /21/, dok je preokupacija „selfijima“ negativno povezana uz strahovanje od negativne ocjene izgleda /21/. Da preokupacija utjecajem „selfija“ na tuđu percepciju ima ozbiljan utjecaj na mentalni status pojedinaca u prilog govori i činjenica da su osobe s većom tjelesnom kilažom (viši BMI) bile u većoj mjeri okupirane produciranjem „selfija“ /21/, no pokazivale su i veću ovisnost o igranju igrica /27/ te su češće koristile pametne uređaje /28/.

Osjećaj društvenog samopoštovanja bio je viši kod osoba koje su se samoprezentirale kroz „selfije“ /21/, dok su preokupacija „selfijima“ /21/ i učestalo izlaganje svakodnevnim vijestima /19/ negativno utjecali na samopoštovanje.

Za općeniti subjektivni dojam utjecaja medija na mentalno zdravlje pojedinaca kao negativni prediktori u literaturi nađeni su pretjerana uporaba društvenih medija /18/ i vrijeme provedeno na društvenim medijima /29/, dok su se veći intenzitet komunikacije putem medija, ukoliko se izuzme negativan moderatorski učinak negativna percepcija slike vlastitog tijela /30/, vrijeme u godinama (više od 10) provedenih u igranju igara /27/ te velik broj prijatelja koje ljudi imaju na društvenim medijima /29/ pokazali kao pozitivni učinci na mentalno zdravlje pojedinaca. Na osjećaj subjektivnog blagostanja značajno je negativno utjecala navika provjeravanja mobitela i želja za provjeravanjem propuštenog /31/, kao i usporedbe s osobama koje se percipiraju

poželjnijima /21/. Korištenje pametnih uređaja /28/, prokrastinacija /31/, veliki angažman oko igranja igara /27/ te dugotrajna izloženost vijestima /19/ značajno su utjecali na pojavu negativnih emocija kod pojedinaca. Dugotrajno izlaganje raznim vrstama vijesti /19/, opterećenje od komunikacije, kognitivna orijentiranost prema on-line sadržaju i on-line budnost te stalno razmišljanje o on-line interakcijama te sadržaj samih poruka /32/ pokazalo se da utječu na percipirani stres kod pojedinaca, dok je učestalo izlaganje svakodnevnim vijestima dovedeno u negativnu korelaciju s pojavom stresa /19/.

Na pojavu anksioznosti pokazalo se da utječe dugotrajna izloženost vijestima /19/ i više angažmana oko igranja igara /23/, dok se učestalo izlaganje vijestima pokazalo negativno povezano uz pojavu anksioznih simptoma /19/, a aktivno i pasivno korištenje Facebooka nije dovedeno u odnos s pojavom anksioznosti /23/. Smanjenje anksioznosti je, isključivo kod žene, bilo povezano uz provjeravanje stranica koje dijele eksplicitni sadržaj i to tako da su osjećale manje distresa kada bi uvidjele da njihove slike nisu javno dijeljenje /33/.

Veću su usamljenost osjećali pojedinci koji su se uspoređivali s onima za koje su smatrali da su poželjniji ili bolji od njih samih /21/ te koji su više svog vremena utrošili na Facebooku, pri čemu su muškarci prijavili veći osjećaj osamljenosti od žena /34/. S druge strane, pojedinci koji su imali veći broj prijatelja i bili više aktivni na društvenim mrežama, manje su prijavljivali osjećaj usamljenosti /34/.

Mlade osobe koje pate od poteškoća s usmjeravanjem i održavanjem pažnje te one s problemima somatskog zdravlja, u vidu tjelesnih ozljeda ili bolesti /35/ češće su povezivane uz poremećaj igranja igara, dok su se funkcionalna oštećenja pokazala povezanima uz najviše dnevnog angažmana oko igranja igara /27/. Mnogo dnevnog angažmana oko igranja igrica /27/ te općenito korištenje pametnih uređaja /28/ pokazali su se povezanima i uz problematično ponašanje /27/, dok je identifikacija s „avatarima“ u određenim videoigramama upravo smanjila rizična i problematična ponašanja /36/. Provjeravanje mobitela blago je do umjereno bilo povezano i uz prokrastinaciju, dok se prokrastinacija pokazala negativno povezanom uz osjećaj smislenosti koji osoba doživljava /31/.

Iako su mladi pokazali određenu dozu samosvjesnosti o vlastitoj ovisnosti o društvenim medijima /37/, zbog korištenja pametnih uređaja /28/ i pretjeranog korištenja društvenih medija /18/ ipak su u riziku od poremećaja spavanja, a pretjerano korištenje društvenih platformi dovodi se u vezu i s izostancima iz škole i eskiviranjem radnih navika /18/, dok se izloženost gledanju televizije i „ekranizam“ dovodi u usku vezu s poremećajem izvršnih funkcija, odnosno izostankom adekvatne emocionalne regulacije kod male djece /38/.

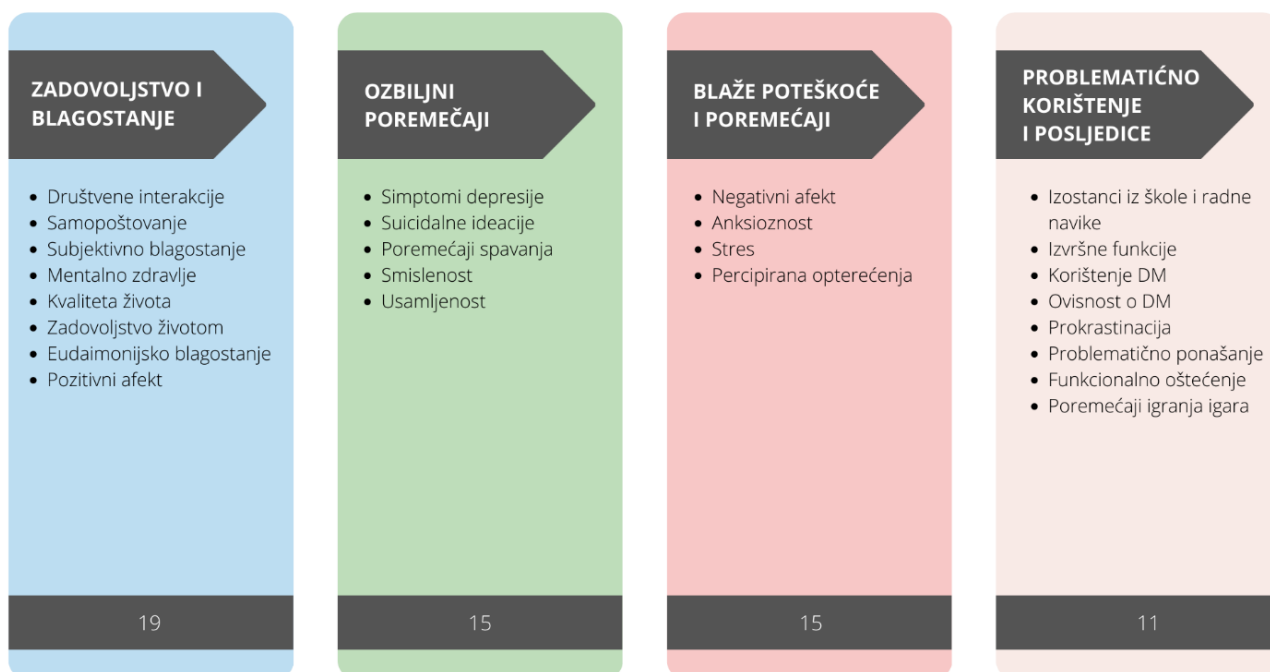
Pozitivnih je ishoda korištenja medija na mentalno zdravlje u ovom radu ipak manje nego negativnih, pa su tako evidentirani benefiti od korištenja medija kod osoba u riziku od suicida /25/, ukoliko je komunikacija putem društvenih medija intenzivnija /30/ te ako služi zajedničkom adolescentskom ruminiranju /39/ i to u smislu intenzivnije društvene interakcije i povezanosti s vršnjacima, što se može smatrati protektivnim faktorom za njihovo mentalno zdravlje.

Na pozitivno afektivno stanje pojedinaca utjecala je komunikacija kao strategija regulacije emocija,

pri čemu se interakcija licem u lice pokazala najkorisnijim pristupom, dok se ona putem društvenih platformi ili poruka, pokazala korisnom u funkciji protoka vremena /39/. Na eudaimonijsko blagostanje u najvećoj mjeri utjecale su pozitivne emocije u uporabi računalnog jezika i samosvjesnost /40/, dok pronalaženje i dijeljenje pozitivnog sadržaja na Facebooku nije dovedeno u odnos s povećanjem osjećaja blagostanja /23/. Na percepciju zadovoljstva vlastitim životom i kvalitete života ispostavilo se da pozitivno utječu pozitivne emocije u uporabi računalnog jezika /40/, dok se za osobe koje su pod rizikom od suicidalnog izvršenja uporaba društvenih medija pokazala korisnom, ako se u obzir uzme društvena povezanost, podrška i dijeljenje zajedničkih interesa /25/, što odgovara i izvanmrežnim čimbenicima zaštite.

Sve pobrojane implikacije uporabe medija na mentalno zdravlje sumirane su prema ozbiljnosti ishoda na pojedince, a što je, radi lakšeg razumijevanja, prikazano u Tabeli 2.

Tabela 2. Sumirane implikacije korištenja medija na mentalno zdravlje



Izvor: autorica rada

Iz Tabele 2. jasno je vidljivo kako je pozitivnih utjecaja medija na mentalno zdravlje (19) značajno manje u odnosu na one negativne (41).

## Rasprava

Čini se kako ljudi općenito, a posebice mlađi naraštaji, medije koriste bez potrebne doze kritičnosti, a što za posljedicu ima prvobitno negativan utjecaj na psihološko dobrostanje, a što u određenim situacijama, koje proizlaze kako iz same jedinice, tako i iz okolinskih utjecaja, može dovesti do ozbiljnog narušavanja mentalnog, ali i somatskog zdravlja ljudi. Stoga ne začuđuje da su se i mnoga prethodna istraživanja usmjerila upravo na korelate mentalnog zdravlja, u ovom radu vezane uz korištenje medijskog sadržaja, a koji su usko povezani uz simptome depresije i anksioznosti te komorbiditete navedenih poteškoća s drugim više ili manje ozbiljnim stanjima, poteškoćama i poremećajima.

Budući kako je depresija odavno u fokusu stručnjaka mentalnog zdravlja kao javnozdravstveni problem, kako zbog velikog broja pobola - diljem svijeta cca 350 milijuna ljudi boluje od depresije, a u Europi je ta brojka iznad 30 milijuna ljudi, odnosno 7.2% u općoj populaciji /41/ te ozbiljnosti njenih simptoma, koji mogu rezultirati suicidom - četvrti vodeći uzrok smrti među populacijom od 15 do 29 godina starosti /42/, tako i zbog komorbiditeta s drugim zdravstvenim problemima, kao što su anksioznost, korištenje supstanci, kardiovaskularne bolesti, shizofrenija, postporođajna depresija i sl. /43, p. 7/, ne iznenađuje činjenica da su mnoge studije svoj fokus usmjerile upravo na proučavanje pojave ili egzacerbacije depresivnih simptoma uslijed korištenja medija.

Iako je u ovom radu prezentirano kako je dugotrajna izloženost vijestima u pozitivnom odnosu s pojavom depresivnih simptoma, izloženost vijestima ne povezuje se direktno s pojavom distresa te anksioznim i depresivnim simptomima, već se taj odnos promatra kroz različite moderator varijable, poput senzacionalizma, eksplicitne prirode te gotovo isključivo negativnih konotacija samih vijesti /44/. Pa tako neki autori /8/ navode da prekomjerno gledanje televizije može imati negativan utjecaj na mentalno zdravlje, uključujući povećani rizik od

anksioznosti, depresije i drugih mentalnih poremećaja.

Drugi /45/ /46/ /47/ pretpostavljaju kako je depresija uzrokovana zamjenom interakcije licem u lice digitalnom, što uzrokuje socijalnu izolaciju te posljedično i ozbiljne simptome koji ulaze u kategoriju depresije. Neka istraživanja /12/ ukazuju na povezanost između vremena provedenog na mobilnom telefonu i pojave depresivnih simptoma, budući kako je njihova intervencija u vidu smanjenja vremena provedenog na medijima smanjila i težinu depresivnih simptoma kod ispitanika. Pasivnu se uporabu društvenih medija obično povezuje s jače izraženim simptomima tjeskobe i depresivnog raspoloženja među adolescentima, zbog izraženije socijalne usamljenosti ili općenito lošijeg psihičkog blagostanja, dok je aktivna uporaba povezana sa smanjenim simptomima tjeskobe i depresivnog raspoloženja, odnosno većim psihološkim blagostanjem /48/ /49/ /50/. Ipak, u ovom radu uporaba medija, specifično Facebooka, kao najčešće istraživanog društvenog medija, uz Instagram i Snapchat, nije dovedena u odnos s pojavom depresivnih, a niti anksioznih simptoma. Odnos između korištenja Facebooka i depresivnih simptoma neki autori /12/ /51/ objašnjavaju posredovanjem društvenim usporedbama, dok negativnoj društvenoj usporedbi pridaju i anksiozne simptome /45/, a neki pak sugeriraju da oni koji intenzivnije koriste računalno posredovanu komunikaciju doživljavaju tek neznatno više internaliziranih dimenzija psihopatologije, kao što su, na primjer, simptomi depresije, stresa i nižeg samopouzdanja /15/. Pojedina istraživanja /12/ /52/ /53/ /49/ učestaliju upotrebu Facebooka povezuju s nižim samopoštovanjem i većom usamljenosti. Pokoja /54/ /55/ pasivno korištenje sadržaja društvenih medija povezuju sa smanjenjem povezanosti s drugim ljudima i stvaranju društvenog kapitala, što posljedično dovodi do pojačanja osjećaja usamljenosti. S druge strane nije otkrivena povezanost između korištenja računalno posredovane komunikacije i usamljenosti /15/. Obzirom da usamljenost ljude ozbiljno remeti u svakodnevnim aktivnostima, otežava održavanje pažnje kod složenijih zadataka /56, p. 52/ može poremetiti sposobnost samoregulacije, ometa situaciji primjerenu emocionalnu regulaciju /56, pp. 186-87/ te nerijetko dolazi u komorbiditetu s depresijom /56, p. 97/, isti autori naglašavaju kako

se pravi problem javlja kada subjektivno iskustvo usamljenosti poprimi kroničan oblik, budući su posljedice osjećaja društvene izoliranosti na zdravlje usporedive sa ozbiljnim kroničnim poremećajima i bolestima, kao što su visoki krvni tlak, pretilost, manjak fizičke aktivnosti, nikotinizam i sl., što posljedično dovodi do fizioloških procesa koji ubrzavaju prirodni proces starenja i u funkciji vremena dovode do prerane smrti /56, pp. 20-21/.

Rezultati istraživanja prikazuju i kako se učinak društvenih medija na emocionalni stres razlikuje i prema spolu, pri čemu se vrijeme provedeno na društvenim mrežama pokazalo jače povezano s emocionalnim stresom kod djevojaka, a pasivna uporaba izraženije povezana sa simptomima depresivnog raspoloženja /48/. Uz povećanu anksioznost i depresiju, korištenje društvenih medija neki autori stavljaju u izravnu vezu i s nižim samopoštovanjem, kako odraslih pojedinaca, tako i adolescenata zbog osjećaja nevolje i izolacije kada iz nekog razloga nisu povezani s društvenim mrežama /57/, što djelomično potkrepljuje i nalaze ovog rada.

Povezanosti depresivnog raspoloženja i uporabe društvenih medija određeni pak autori /54/ objašnjavaju kroz izloženost visokoidealiziranim samoprezentacijama vršnjaka na društvenim mrežama, što izaziva osjećaj zavisti, inferiornosti, depresije, ali i pritisak za uklapanjem u nametnute standarde ljepote kroz postizanje idealnog tjelesnog izgleda /58/, što podržava i nalaze ovog rada. Izloženost digitalnim medijima jedno istraživanje /45/ povezuje s depresijom i tjeskobom, odnosno negativnim afektivitetom kod adolescenata kroz negativnu socijalnu usporedbu, što rezultira negativnom samoevaluacijom ili tjeskobom zbog evaluacije od strane drugih, što je sukladno prezentiranom i u ovom radu.

Nekoliko studija /15/ /59/ /60/ naglašava važnost čimbenika rizika poput stresa i simptoma depresije na pojavu drugih težih simptoma, kao što su suicidalne ideje i izvršenju usmjerena ponašanja, dok /45/ karakteristike socijalne anksioznosti (strah od neugodnosti ili poniženja), koja dovodi do izbjegavanja društvenih situacija, smatraju zaslužnom za povećan rizik za zlouporabu stvari i suicidalnost. Mnogi autori upravo prekomjernu uporabu interneta dovode u odnos sa sniženom tolerancijom na dosadu te učestalog provjeravanja uređaja putem kojih

pristupaju internetu, zbog čega može doći do problema s koncentracijom i tenacitetom pažnje, poteškoća s ispunjavanjem školskih i akademskih obveza, narušavanja školskog/akademskog uspjeha /49/ /61/ glavobolja, povlačenja iz društvenog života i uobičajenih aktivnosti, promjena u ritmu i regulaciji apetita i sna /57/ /62/, smanjene tjelesne aktivnosti, promjena raspoloženja, anksioznosti, tuge, frustracija, iritabilnosti, narušenog samopouzdanja /57/ /63/ i negativne slike o sebi, ali i samoozljeđivanja, suicidalnih misli ili pak pokušaja suicida /61/, a što potvrđuje i naše nalaze. Notifikacije s društvenih mreža dovode se u vezu s kvalitetom sna mladih ljudi, budući stvaraju značajan pritisak na njih da budu neprestano dostupni /57/, no i doprinose strahu od propuštanja nekih novih ili važnih informacija, budući se u virtualnom svijetu sve odvija vrlo brzo /61/ /12/, na što ukazuju nalazi i ovog rada.

Sveukupno, na korištenje medija mogu se primijeniti čimbenici rizika, u koje je moguće pobrojati percipiranu usamljenost /15/ /49/, stvarnu društvenu izolaciju /15/ /45/, percipirani stres /8/ ili lošu kvalitetu sna /57/, cyberbullying /64/ i slično. Čimbenici otpornosti, s druge strane, uključuju društveni kapital, socijalnu potporu /48/ /65/ /66/ /67/, samopoštovanje /12/ ili visoku kvalitetu sna /48/, tjelesnu aktivnost /60/ /68/ /69/ i slično, a upravo su protektivni faktori ti koji grade otpornost na probleme mentalnog zdravlja /14, p. xiv/.

Ozbiljnost implikacija korištenja medija na mentalno zdravlje ljudi dovela je i informatičke stručnjake pred izazov predviđanja prisutnosti specifičnih mentalnih poremećaja i simptomatologije, kao što su depresija, suicidalnost i anksioznost, kroz korištenje kvantitativnih on-line tehnika /70/, a što se smatra suvremenijim pravcem identifikacije i pomoći ljudima u nošenju s problemima mentalnog zdravlja, posebice nakon pojave pojačane digitalizacije i smanjenja čisto ljudskih interakcija zbog COVID-19 pandemije.

## Zaključak

Iako je za očuvanje mentalnog zdravlja ljudi itekako potrebno omogućiti im donošenje vlastitih odluka, iz očista suvremenih znanstvenih saznanja još je važnije apostrofirati na učinke koje mediji imaju na njihovo psihičko i fizičko zdravlje,



posebice uz ovakve trendove propadanja mentalnog zdravlja sve mlađih generacija zbog čega se projekcija za budućnost može, u najmanju ruku, smatrati zabrinjavajućom. Dugoročni učinak medijskoj izloženosti na naše društvo, s posebnim naglaskom na djecu i mlade, sigurno nije neutralan i stoga bi se njime trebalo ozbiljno pozabaviti, iako je izglednije da su razlozi pojave mentalnih poteškoća i poremećaja multifaktorijalni (obitelj, okolina, osobni čimbenici, no svakako i mediji,) što sveukupno dovodi do povećane incidencije poremećaja vezanih uz mentalni disbalans. Ipak, čini se da proučavanje ili skretanje pažnje na upravljanje vremenom provedenim ispred ekrana, motivaciju za korištenjem medija, ograničenja mentalnih resursa te negativne i pozitivne utjecaje medija neće biti dovoljno za zaštitu mentalnog zdravlja pojedinaca. Veća potreba nameće se za usmjeravanje na realne životne situacije koje stvaraju plodno tlo za razvoj mentalnih poremećaja, a pri čemu razni modalitet medija igraju samo posredujuću ulogu, a s ciljem spašavanja brojnih ljudskih života.

#### Bilješke

- /1/ Macrotrends, »World Population Growth Rate 1950-2023«  
<https://www.macrotrends.net/countries/WLD/world/population-growth-rate#:~:text=The%20current%20population%20of%20World,a%200.87%25%20increase%20from%202020.> (27 prosinac 2022).
- /2/ Morris, G. »Mental Health Issues and the Media. An introduction for health professionals«, London : Routledge, 2006.
- /3/ Oxford Dictionary. »traditional«  
[https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/traditional?q=traditional.](https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/traditional?q=traditional) (22 siječanj 2023).
- /4/ Yadav, C. »Difference Between Mass Media And Social Media«, 2022.  
[https://askanydifference.com/difference-between-mass-media-and-social-media/.](https://askanydifference.com/difference-between-mass-media-and-social-media/) (08 siječanj 2023).
- /5/ Lawlor, J. »5 major differences between traditional media and social media«, 2018.  
<https://muckrack.com/blog/2018/08/01/differences-between-traditional-media-and-social-media.> (08 siječanj 2023).
- /6/ Duignan, B. »media«, 2022.  
[https://www.britannica.com.](https://www.britannica.com) (13 siječanj 2023).
- /7/ National Institute of Mass Communication & Journalism, »Traditional Media vs. Social Media Similarities and Differences«  
[https://www.nimcj.org/blog-detail/traditional-media-vs-social-media-similarities-and-differences.html.](https://www.nimcj.org/blog-detail/traditional-media-vs-social-media-similarities-and-differences.html) (08 siječanj 2023).
- /8/ Jahangir, S. F. »Effects of Media (Television) on Mental Health« Journal of Social Science 8(1): str. 97-107, 2014.
- /9/ Noll, M. A. »The Evolution of Media, United States of America« Rowman & Litterfield Publishers, Inc. , 2007.
- /10/ Gralla, P. 2004. »How the Internet Works«. Zagreb: Algoritam d.o.o.
- /11/ DATAREPORTAL, »Digital Around the World« 2022. [https://datareportal.com/global-digital-overview.](https://datareportal.com/global-digital-overview) (28 prosinac 2022).
- /12/ Hunt, M. G. »No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression« Journal of Social and Clinical Psychology 37(10): str. 751-768, 2018.
- /13/ Hrvatski zavod za javno zdravstvo. »Svjetski dan mentalnog zdravlja«. 2017.  
[https://www.hzjz.hr/aktualnosti/svjetski-dan-mentalnog-zdravlja-2/.](https://www.hzjz.hr/aktualnosti/svjetski-dan-mentalnog-zdravlja-2/) (5. svibanj 2023).
- /14/ WHO, »World mental health report: Transforming mental health for all« 2022. preuzeto sa stranice <https://www.who.int>, World Health Organisation. ISBN 978-92-4-004933-8
- /15/ A. Meier i Reinecke, L. »Computer-mediated communication, social media, and mental health: A conceptual and empirical meta-review« Communication Research 48(8): str. 1-73, 2021.
- /16/ Torraco, R. J. »Writing Integrative Literature Reviews: Using the Past and Present to Explore the Future« Human Resource Development Review: str. 1-25, 2016.
- /17/ Page, M. i dr. »The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews« Research Methods and Reporting: str. 1-9, 2021.
- /18/ Keen, B. i Gainsbury, S. M. »Perceptions of Young Adults' Problematic Technology Use Among Australian Youth Professionals« Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace: str. 1-21, 2021.
- /19/ Glavač, T. i dr. »News Exposure and Psychological Adjustment: Examining the Emotional Effects and Correlates of Short and Long-Term Exposure to Soft and Hard News« Psihologijske teme 31(1): str. 95-118, 2022.
- /20/ Maheux, A. J. i dr. »Longitudinal associations between appearance-related social media consciousness and adolescents' depressive symptoms« Journal of Adolescence 94(2): str. 264-269, 2022.
- /21/ Bodroža, B. i dr. »Active and Passive Selfie-Related Behaviors: Implications for Body Image, Self-Esteem and Mental Health« Cyberpsychology 16(2), 3, 2022.

- /22/ Rosenthal, S. R. i dr. »Association between mobile phone screen time and depressive symptoms among college students: A threshold effect« *Human Behavior and Emerging Technologies* 3(3): str. 432–440, 2021.
- /23/ Janicke-Bowles, S. H. i dr. »Inspiration on Social Media: Applying an Entertainment Perspective to Longitudinally Explore Mental Health and Well-Being« *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(2): Article 1, 2022.
- /24/ Spitzer, E. G. i dr. »Looking through a filtered lens: Negative social comparison on social media and suicidal ideation among young adults« *Psychology of Popular Media* 12(1): str. 69–76, 2022.
- /25/ Weinstein, E. i dr. »Positive and negative uses of social media among adolescents hospitalized for suicidal behavior« *Journal of Adolescence* 87: str. 63–73, 2021.
- /26/ Unruh-Dawes, E. L. i dr. »Differing Relationships Between Instagram and Twitter on Suicidal Thinking: The Importance of Interpersonal Factors« *Social Media and Society* 8(1): str. 1–8, 2022.
- /27/ Wilkins, L. i dr. »Exploring the mental health of individuals who play fantasy football« *Human Behavior and Emerging Technologies* 3(5): str. 1004–1022, 2021.
- /28/ Ortega-Mohedano, F. i Pinto-Hernández, F. »Predicting wellbeing in children's use of smart screen devices« *Comunicar* 29(66): str. 119–128, 2021.
- /29/ Petropoulos Petalas, D. i dr. »Plurality in the Measurement of Social Media Use and Mental Health: An Exploratory Study Among Adolescents and Young Adults« *Social Media and Society* 7(3): str. 1–19, 2021.
- /30/ Krogh, S. C. »The Beautiful and the Fit Reap the Spoils: Body Image as a Condition for the Positive Effects of Electronic Media Communication on Well-being Among Early Adolescents« *Young* 30(1): str. 97–115, 2022.
- /31/ A. Meier, »Studying problems, not problematic usage: Do mobile checking habits increase procrastination and decrease well-being?« *Mobile Media and Communication* 10(2), str. 272–293, 2022.
- /32/ Freytag, A. i dr. »Permanently Online-Always Stressed Out? The Effects of Permanent Connectedness on Stress Experiences« *Human Communication Research* 47(2): str. 132–165, 2020.
- /33/ Clancy, E. M. i dr. »Just Checking It Out? Motivations for and Behavioral Associations With Visiting "Slutpages" in the United States and Australia« *Frontiers in Psychology* 12: str. 1–13, 2021.
- /34/ Brown, R. M. i dr. »Loneliness is Negatively Related to Facebook Network Size, but Not Related to Facebook Network Structure« *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace* 15(2): str. 1–21, 2021.
- /35/ Moore, S. i dr. »Investigating the Role of Health Factors and Psychological Well-Being in Gaming Disorder« *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 25(2): str. 94–100, 2022.
- /36/ Liyuan, W. i dr. »User-Agent Bond in Generalizable Environments: Long-Term Risk-Reduction via Nudged Virtual Choices« *Frontiers in Psychology* 12: str. 1–9, 2021.
- /37/ Adorjan, M. i Ricciardelli, R. »Smartphone and social media addiction: Exploring the perceptions and experiences of Canadian teenagers« *Canadian Review of Sociology* 58(1): str. 45–64, 2021.
- /38/ Corkin, M. T. i dr. »Preschool screen media exposure, executive functions and symptoms of inattention/hyperactivity« *Journal of Applied Developmental Psychology* 73: str. 1–16, 2021.
- /39/ Battaglini, A. M. i dr. »Co-rumination across in-person and digital communication: Associations with affect and relationship closeness in adolescents« *Journal of Adolescence* 89: str. 161–169, 2021.
- /40/ Shearer, N. J. i dr. »Insights into adolescent well-being from computerised analysis of written language« *Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics* 110(6): str. 1880–1889, 2021.
- /41/ Zavod za javno zdravstvo Zagrebačke županije »Europski dan borbe protiv depresije« 2022. <https://www.zzjz-zz.hr/>. (11 siječanj 2023).
- /42/ WHO, »Mental Health« <https://www.who.int/>. (10 siječanj 2023).
- /43/ Department of Mental Health and Substance Dependence, World Health Organization. »Prevention and Promotion in Mental Health« 2002. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42539/9241562161.pdf>. (25 svibanj 2023).
- /44/ McNaughton-Cassill, M. E. »The News Media and Psychological Distress« *Anxiety, Stress, and Coping* (14)2: str. 193–211, 2001.
- /45/ Hoge, E. i dr. »Digital Media, Anxiety, and Depression in Children« *Pediatrics* 140 (S2): str. 76–82, 2017.
- /46/ Kumar, K. S. »Mobile phone and adolescents-addiction a mindful check in!« *International Journal of Advanced Nursing Studies* 3(1): str. 42–46, 2014.
- /47/ Bickham, D. S. i dr. »Media use and depression: exposure, household rules, and symptoms among young adolescents in the USA« *International Journal of Public Health* 60(2): str. 147–155, 2015.
- /48/ Thorisdottir, I. E. i dr. »Anxiety and Depressed mood among Icelandic Adolescents« *Cyberpsychology Behavior, and Social Networking* 22(8): str. 535–542, 2019.

- /49/ O'Day, E. B., i Heimberg, R. G. »Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review« *Computers in Human Behavior Reports* 3: 1–13, 2021.
- /50/ Verduyn, P. i dr. »Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review« *Social Issues and Policy Review* 11(1): str. 274–302, 2017.
- /51/ Steers, M. N. i dr. »Seeing Everyone Else's Highlight Reels: How Facebook Usage is Linked to Depressive Symptoms« *Journal of Social and Clinical Psychology* 33(8): str. 701–731, 2014.
- /52/ Kalpidou, M. i dr. »The Relationship Between Facebook and the Well-Being of Undergraduate College Students« *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 14(4): str. 183–189, 2011.
- /53/ Song, H. i dr. »Does Facebook make you lonely?: A meta analysis.« *Computers in Human Behavior* 36: str. 446–452, 2014.
- /54/ Lin, L. Y. i dr. »Association between social media use and depression among US young adults.« *Depression and Anxiety* 33: str. 323–331, 2016.
- /55/ Burke, M. i dr. »Social Network Activity and Social Well-Being« *Proceedings of the 28th International Conference on Human Factors in Computing Systems - CHI*: str. 1909–1912, 2010.
- /56/ Cacioppo, J. T. i Patrick, W. »Loneliness. Human Nature and the Need for Social Connection«, United States: W.W. Norton & Co., 2008.
- /57/ Cleland Woods, H. i Scott, H. »Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem« *Journal of Adolescence* 51, str. 41–49, 2016.
- /58/ Erceg Jugović, I. i Kuterovac Jagodić, G. »Percepcija utjecaja medija na sliku tijela kod djevojaka i mladića u adolescenciji« *Medijska istraživanja* 22(1): str. 145–162, 2016.
- /59/ Aalbers, G. i dr. »Social Media and Depression Symptoms: A Network Perspective« *Journal of Experimental Psychology: General* 148(8): str. 1454–1462, 2019.
- /60/ Brailovskaia, J. i Margraf, J. »Relationship Between Depression Symptoms« *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 23(12): str. 818–822, 2020.
- /61/ Kosanović, D. i dr. »Digitalni mediji i mentalno zdravlje« 2021. [www.medijskapismenost.hr](http://www.medijskapismenost.hr). (06. siječanj 2023)
- /62/ Telzer, E. H. i dr. »The effects of poor quality sleep on brain function and risk taking in adolescence« *NeuroImage* 71: str. 275–283, 2013.
- /63/ Alfano, C. A. i dr. »Sleep problems and their relation to cognitive factors, anxiety, and depressive symptoms in children and adolescents« *Depression and Anxiety* 26: str. 503–512, 2009.
- /64/ Cook, S. »Comparitech: Cyberbullying facts and statistics for 2018 – 2022« 2022. <https://www.comparitech.com/internet-providers/cyberbullying-statistics/>. [09. siječanj 2023].
- /65/ Jensen, M. P. i dr. »Social support, depression, and physical disability: Age and diagnostic group effects« *Disability and Health Journal* 7(2): str. 164–172, 2014.
- /66/ Oh, H. J. i dr. »How does online social networking enhance life satisfaction? The relationships among online supportive interaction, affect, perceived social support, sense of community, and life satisfaction« *Computers in Human Behavior* 30: str. 69–78, 2014.
- /67/ Rueger, S. Y. i dr. »Relationship Between Multiple Sources of Perceived Social Support and Psychological and Academic Adjustment in Early Adolescence: Comparisons Across Gender« *Journal of Youth and Adolescence* 39(1): str. 47–61, 2008.
- /68/ Hallal, P. C. i dr. »Adolescent Physical Activity and Health« *Sports Medicine* 36(12): str. 1019–1030, 2006.
- /69/ Vuillemin, A. i dr. »Leisure time physical activity and health-related quality of life« *Preventive Medicine* 41(2): str. 562–569, 2005.
- /70/ Chancellor, S. i De Choudhury, M. »Methods in predictive techniques for mental health status on social media: a critical review« *Digital Medicine* 3(43): str. 1–11, 2020.

#### Literatura

1. Aalbers, George, Richard J. McNally, Alexandre Heeren, Sanne de Wit, i Eiko I. Fried. 2019. »Social Media and Depression Symptoms: A Network Perspective.« *Journal of Experimental Psychology: General* 148(8): 1454–1462.
2. Adorjan, Michael, i Rosemary Ricciardelli. 2021. »Smartphone and social media addiction: Exploring the perceptions and experiences of Canadian teenagers.« *Canadian Review of Sociology* 58(1): 45–64.
3. Alfano, Candice A., Alan H. Zakem, Natalie M. Costa, Leslie K. Taylor, i Carl F. Weems. 2009. »Sleep problems and their relation to cognitive factors, anxiety, and depressive symptoms in children and adolescents.« *Depression and Anxiety* 26: 503–512.
4. Battaglini, Ashley M., Katerina Rnic, Alison Tracy, Ellen Jopling, i Joelle LeMoult. 2021. »Co-rumination across in-person and digital communication: Associations with affect and relationship closeness in adolescents.« *Journal of Adolescence* 89: 161–169.

5. Bickham, David S., Yulin Hswen, i Michael Rich. 2015. »Media use and depression: exposure, household rules, and symptoms among young adolescents in the USA.« *International Journal of Public Health* 60(2): 147–155.
6. Bodroža, Bojana, Vojana Obradović, i Sara Ivanović. 2022. »Active and Passive Selfie-Related Behaviors: Implications for Body Image, Self-Esteem and Mental Health.« *Cyberpsychology* 16(2), 3.
7. Brailovskaia, Julia, i Jurgen Margraf. 2020. »Relationship Between Depression Symptoms.« *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 23(12): 818–822.
8. Brown, Riana M., Sam G. B. Roberts, i Thomas V. Pollet. 2021. »Loneliness is Negatively Related to Facebook Network Size, but Not Related to Facebook Network Structure.« *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace* 15(2): 1–21.
9. Burke, Moira, Cameron Marlow, i Thomas Lento. 2010. »Social Network Activity and Social Well-Being .« *Proceedings of the 28th International Conference on Human Factors in Computing Systems - CHI: 1909–1912*.
10. Cacioppo, John, T. i Patrick, William. 2008. *Loneliness. Human Nature and the Need for Social Connection*. United States: W.W. Norton & Co. .
11. Chancellor, Stevie, i Munmun De Choudhury. 2020. »Methods in predictive techniques for mental health status on social media: a critical review.« *Digital Medicine* 3(43): 1–11.
12. Clancy, Elizabeth M., Megan K. Maas, Evita March, Dominika Howard, i Bianca Klettke. 2021. »Just Checking It Out? Motivations for and Behavioral Associations With Visiting "Slutpages" in the United States and Australia.« *Frontiers in Psychology* 12: 1–13.
13. Cleland Woods, Heather, i Holly Scott. 2016. »Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem.« *Journal of Adolescence* 51: 41–49.
14. Cook, Sam. 2022. *Comparitech: Cyberbullying facts and statistics for 2018 – 2022*. Pokušaj pristupa 09. siječanj 2023. <https://www.comparitech.com/internet-providers/cyberbullying-statistics/>.
15. Corkin, Maria T., Elizabeth R. Peterson, Annette M.E. Henderson, Karen E. Waldie, Elaine Reese, i Susan M.B. Morton. 2021. »Preschool screen media exposure, executive functions and symptoms of inattention/hyperactivity.« *Journal of Applied Developmental Psychology* 73: 1–16.
16. DATAREPORTAL. 2022. *Digital Around the World*. listopad. Pokušaj pristupa 28. prosinac 2022. <https://datareportal.com/global-digital-overview>.
17. Department of Mental Health and Substance Dependence, World Health Organization. 2002. *Prevention and Promotion in Mental Health*. Pokušaj pristupa 15. veljača 2023. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42539/9241562161.pdf>.
18. Dictionary, Oxford Learner's. n.d. traditional. Pokušaj pristupa 22. siječanj 2023. <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/traditional?q=traditional>.
19. Duignan, Brian. 2022. *Encyclopedia Britannica*. 10. listopad. Pokušaj pristupa 13. siječanj 2023. <https://www.britannica.com>.
20. Erceg Jugović, Inja, i Gordana Kuterovac Jagodić. 2016. »Percepcija utjecaja medija na sliku tijela kod djevojaka i mladića u adolescenciji.« *Medijska istraživanja* 22(1): 145–162.
21. Freytag, Anna, Katharina Knop-Huelss, Adrian Meier, Leonard Reinecke, Dorothee Hefner, Christoph Klimmt, i Peter Vorderer. 2020. »Permanently Online-Always Stressed Out? The Effects of Permanent Connectedness on Stress Experiences.« *Human Communication Research* 47(2): 132–165.
22. Glavač, Timotej, Nejc Plohl, i Bojan Musil. 2022. »News Exposure and Psychological Adjustment: Examining the Emotional Effects and Correlates of Short and Long-Term Exposure to Soft and Hard News.« *Psihologijske teme* 31(1): 95–118.
23. Gralla, Preston. 2004. *How the Internet Works*. Zagreb: Algoritam d.o.o.
24. Hallal, Pedro C., Cesar G. Victora, Mario R. Azevedo, i Jonathan C.K. Wells. 2006. »Adolescent Physical Activity and Health.« *Sports Medicine* 36(12): 1019–1030 .
25. Hoge, Elizabeth, David Bickham, i Joanne Cantor. 2017. »Digital Media, Anxiety, and Depression in Children.« *Pediatrics* 140(S2): 76–82.
26. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. 2017. *Svjetski dan mentalnog zdravlja*. 4. listopad. Pokušaj pristupa 5. svibanj 2023. <https://www.hzjz.hr/aktualnosti/svjetski-dan-mentalnog-zdravlja-2/>.
27. Hunt, Melissa. G., Rachel Marx, Courtney Lipson, i Jordyn Young. 2018. »No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression.« *Journal of Social and Clinical Psychology* 37(10): 751–768.
28. Jahangir, Syeda Farhana, Nazia Nawaz, i Nayab Khan. 2014. »Effects of Media (Television) on Mental Health.« *Journal of Social Science* 8(1): 97–107.
29. Janicke-Bowles, Sophie H., Arthur A. Raney, Mary Beth Oliver, Katherine R. Dale, Danyang Zhao, Dominik Neumann, Russell B. Clayton, i Alysia A. Hendry. 2022. »Inspiration on Social Media: Applying an Entertainment Perspective to Longitudinally Explore Mental Health and Well-Being.« *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(2): Article 1.

30. Jensen, Mark P., Amanda E. Smith, Charles H. Bombardier, Kathryn M. Yorkston, Jordi Miro, i Ivan R. Molton. 2014. »Social support, depression, and physical disability: Age and diagnostic group effects. « *Disability and Health Journal* 7(2): 164–172.
31. Kalpidou, Maria, Dan Costin, i Jessica Morris. 2011. »The Relationship Between Facebook and the Well-Being of Undergraduate College Students.« *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 14(4): 183–189.
32. Keen, Brittany, i Sally M. Gainsbury. 2021. »Perceptions of Young Adults' Problematic Technology Use Among Australian Youth Professionals.« *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*: 1–21.
33. Kosanović, Dušanka, Sabina Mandić, Josipa Mihić, Miranda Novak, i Sanja Radić Bursać. 2021. »Digitalni mediji i mentalno zdravlje.« *medijskapismenost.hr*. Pokušaj pristupa 06. siječanj 2023. [www.medijskapismenost.hr](http://www.medijskapismenost.hr).
34. Krogh, Søren Christian. 2022. »The Beautiful and the Fit Reap the Spoils: Body Image as a Condition for the Positive Effects of Electronic Media Communication on Well-being Among Early Adolescents.« *Young* 30(1): 97–115.
35. Kumar, K.A. Sudhen Sumesh. 2014. »Mobile phone and adolescents- addiction a mindful check in!« *International Journal of Advanced Nursing Studies* 3(1): 42–46.
36. Lawlor, Jessica. 2018. 5 major differences between traditional media and social media. Pokušaj pristupa 08. siječanj 2023. <https://muckrack.com/blog/2018/08/01/differences-between-traditional-media-and-social-media>.
37. Lin, Liu Yi., Sidani, Jaime E., Sidani, Ariel., Radovic, Ana., Miller, Elizabeth., Colditz, Jason B., Hoffman, Beth L., Giles, Leila M. and Primack, i Brian A. 2016. »Association between social media use and depression among US young adults.« *Depression and Anxiety* 33: 323–331.
38. Liyuan Wang, John L. Christensen, Benjamin J. Smith, Traci K. Gillig, David C. Jeong, Mingxuan Liu, Paul R. Appleby, Stephen J. Read, i Lynn C. Miller. 2021. »User-Agent Bond in Generalizable Environments: Long-Term Risk-Reduction via Nudged Virtual Choices.« *Frontiers in Psychology* 12: 1–9.
39. Macrotrends. n.d. World Population Growth Rate 1950-2023. Pokušaj pristupa 27. prosinac 2022. <https://www.macrotrends.net/countries/WLD/world/population-growth-rate#:~:text=The%20current%20population%20of%20World,a%200.87%25%20increase%20from%202020>.
40. Maheux, Anne J., Savannah R. Roberts, Jacqueline Nesi, Laura Widman, i Sophia Choukas-Bradley. 2022. »Longitudinal associations between appearance-related social media consciousness and adolescents' depressive symptoms.« *Journal of Adolescence* 94(2): 264–269.
41. McNaughton-Cassill, Mary E. 2001. »The News Media and Psychological Distress.« *Anxiety, Stress, and Coping* (14)2: 193–211.
42. Meier, Adrian, i Leonard Reinecke. 2021. »Computer-mediated communication, social media, and mental health: A conceptual and empirical meta-review.« *Communication Research* 48(8): 1–73.
43. Meier, Adrian. 2022. »Studying problems, not problematic usage: Do mobile checking habits increase procrastination and decrease well-being?« *Mobile Media and Communication* 10(2): 272–293.
44. Moore, Samuela, Jasona Satel, i Halley M. Pontes. 2022. »Investigating the Role of Health Factors and Psychological Well-Being in Gaming Disorder.« *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 25(2): 94–100.
45. Morris, Gary. 2006. *Mental Health Issues and the Media. An introduction for health professionals*. London : Routledge.
46. National Institute of Mass Communication & Journalism, Ahmedabad. n.d. *Traditional Media vs. Social Media Similarities and Differences*. Pokušaj pristupa 08. siječanj 2023. <https://www.nimcj.org/blog-detail/traditional-media-vs-social-media-similarities-and-differences.html>.
47. Noll, Michale. A. 2007. *The Evolution of Media. United States of America: Rowman & Litterfield Publishers, Inc.* .
48. O'Day, Emily B., i Richard G. Heimberg. 2021. »Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review.« *Computers in Human Behavior Reports* 3: 1–13.
49. Oh, Hyun Jung, Elif Ozkaya, i Robert LaRose. 2014. »How does online social networking enhance life satisfaction? The relationships among online supportive interaction, affect, perceived social support, sense of community, and life satisfaction. « *Computers in Human Behavior* 30: 69–78.
50. Ortega-Mohedano, Félix, i Fernando Pinto-Hernández. 2021. »Predicting wellbeing in children's use of smart screen devices.« *Comunicar* 29(66): 119–128.
51. Page, Matthew J., Joanne E. McKenzie, Patrick M. Bossuyt, Isabelle Boutron, Tammy C. Hoffmann, Cynthia D. Mulrow, Larissa Shamseer, Jennifer M. Tetzlaff, Elie A. Akl, Sue E. Brennan, Roger Chou, Julie Glanville, Jeremy M. Grimshaw, i Asbjørn Hróbjarts. 2021. »The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews.« *Research Methods and Reporting*: 1–9.
52. Petropoulos Petalas, Diamantis, Elly A. Konijn, Benjamin K. Johnson, Jolanda Veldhuis, Nadia A. J. D. Bij de Vaate, Christian Burgers, Ellen Droog, Ewa Międzobrodzka, Katalin E. Balint, i Rens van de Schoot. 2021. »Plurality in the Measurement of

- Social Media Use and Mental Health: An Exploratory Study Among Adolescents and Young Adults.« *Social Media and Society* 7(3): 1–19.
53. Rosenthal, Samantha R., Jiachenc Zhou, i Spencer T. Booth. 2021. »Association between mobile phone screen time and depressive symptoms among college students: A threshold effect.« *Human Behavior and Emerging Technologies* 3(3): 432–440.
54. Rueger, Sandra Yu, Christine Kerres Malecki, i Michelle Kilpatrick Demaray. 2010. »Relationship Between Multiple Sources of Perceived Social Support and Psychological and Academic Adjustment in Early Adolescence: Comparisons Across Gender.« *Journal of Youth and Adolescence* 39(1): 47–61.
55. Shearer, Natalie J., Alanna N. Gillespie, Tim S. Olds, Fiona K. Mensah, Ben Edwards, Julian W. Fernando, Yichaoc Wang, Melissa Wake, i Kate Lycett. 2021. »Insights into adolescent well-being from computerised analysis of written language.« *Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics* 110(6): 1880–1889.
56. Song, Hayeon, Anne Zmyslinski-Seelig, Jinyoung Kim, Adam Drent, Angela Victor, Kikuko Omori, i Mike Allen. 2014. »Does Facebook make you lonely?: A meta analysis.« *Computers in Human Behavior* 36: 446–452.
57. Spitzer, Elizabeth G., Eric S. Crosby, i Tracy K. Witte. 2022. »Looking through a filtered lens: Negative social comparison on social media and suicidal ideation among young adults.« *Psychology of Popular Media* 12(1): 69–76.
58. Steers, Mai-Ly N., Robert E. Wickham, i Linda K. Acitelli. 2014. »Seeing Everyone Else's Highlight Reels: How Facebook Usage is Linked to Depressive Symptoms.« *Journal of Social and Clinical Psychology* 33(8): 701–731.
59. Telzer, Eva H., Andrew J. Fuligni, Matthew D. Lieberman, i Adriana Galván. 2013. »The effects of poor quality sleep on brain function and risk taking in adolescence.« *NeuroImage* 71: 275–283.
60. Thorisdottir, Ingibjorg Eva, Sigurvinsdottir, Rannveig, Asgeirsdottir, Bryndis Bjork, Allegrante, John P. i Sigfusdottir, i Inga Dora. 2019. »Anxiety and Depressed mood among Icelandic Adolescents.« *Cyberpsychology Behavior, and Social Networking* 22(8): 535–542.
61. Torraco, Richard J. 2016. »Writing Integrative Literature Reviews: Using the Past and Present to Explore the Future.« *Human Resource Development Review*: 1-25.
62. Unruh-Dawes, Emma L., Logan M. Smith, Cassandra P. Krug Marks, i Tony T. Wells. 2022. »Differing Relationships Between Instagram and Twitter on Suicidal Thinking: The Importance of Interpersonal Factors.« *Social Media and Society* 8(1): 1–8.
63. Verduyn, Philippe, Oscar Ybarra, Maxime Resibois, i John Jonides and Ethan Kross. 2017. »Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review.« *Social Issues and Policy Review* 11(1): 274–302.
64. Vuillemin, Anne, Stephanie Boini, Sandrine Bertrais, Sabrina Tessier, Jean-Michel Oppert, Serge Hercberg, Francis Guillemin, i Serge Briancon. 2005. »Leisure time physical activity and health-related quality of life.« *Preventive Medicine* 41(2): 562–569.
65. Weinstein, Emily, Evan M. Kleiman, Peter J. Franz, Victoria W. Joyce, Carol C. Nash, Ralph J. Buonopane, i Matthew K. Nock. 2021. »Positive and negative uses of social media among adolescents hospitalized for suicidal behavior.« *Journal of Adolescence* 87: 63–73.
66. WHO. n.d. »Mental Health.« World Health Organisation. Pokušaj pristupa 10. siječanj 2023. <https://www.who.int>.
67. WHO. 2022. World mental health report: Transforming mental health for all. ISBN 978-92-4-004933-8 preuzeto sa stranice <https://www.who.int>, World Health Organisation.
68. Wilkins, Luke, Ross Dowsett, Zoella Zaborski, Laura Scoles, i Peter M. Allen. 2021. »Exploring the mental health of individuals who play fantasy football.« *Human Behavior and Emerging Technologies* 3(5): 1004–1022.
69. Yadav, Chara. 2022. Difference Between Mass Media And Social Media. Pokušaj pristupa 08. siječanj 2023. <https://askanydifference.com/difference-between-mass-media-and-social-media/>.
70. Zavod za javno zdravstvo Zagrebačke županije. 2022. Europski dan borbe protiv depresije. 30. rujanj. Pokušaj pristupa 11. siječanj 2023. <https://www.zzjz-zz.hr/>.

## MEDIA AND MENTAL HEALTH

*Tihana Đumić*

*General hospital Varaždin, Varaždin, Hrvatska*

### *Abstract*

Except for the classic evolutionary path, human curiosity and innovativeness have significantly contributed to the development of the human species to the level it is today. One of the achievements in human development is undoubtedly the media, which enables users to fill their leisure time, access information, entertainment, connect with distant friends and family, and more. However, as the influence of the media on people's lives continues to grow daily, both positive and negative impacts of their use are increasingly highlighted. Therefore, it is reasonable to explore and understand the effects media have on people's mental health in order to timely prevent or at least reduce undesirable consequences. The aim of the research was to review recent scientific studies related to the impact of media on people's mental health, with an expectation of significantly more negative consequences of using media on individuals' mental status than positive ones. For this purpose, a descriptive method of analysis and synthesis was used according to the PRISMA guidelines for works from the Web of Science database in the period from 2021 to 2023. The review and analysis of current studies support previous findings about the predominantly negative impact of media on the mental well-being of individuals, with a significant emphasis on the positive effects of media on psychological and mental well-being. This leaves enough room for strengthening protective factors in the inevitable digital era of humanity.

### *Keywords*

media, mental health, protective factors, risk factors