

Zbornik Instituta za kriminološka
i sociološka istraživanja
2022 / Vol. XLI / 1 / 27-40
Pregledni naučni rad
Primljeno: 1. april 2022. godine
Prihvaćeno: 15. maj 2022. godine
DOI: 10.47152/ziksi2022012
UDK: 159.922.2
316.472.4-053.6:004.738.12

UTICAJ DRUŠTVENIH MREŽA NA MENTALNO ZDRAVLJE

Sladana MILOŠEVIĆ*
Dejana MILOŠEVIĆ*

Društvene mreže predstavljaju platforme koje omogućavaju korisnicima privatnih i javnih profila različitu vrstu interakcije sa drugim korisnicima. S obzirom na sve frekventniju upotrebu društvenih mreža naročito među mladima, cilj ovog rada je da se prikaže uticaj upotrebe društvenih mreža na mentalno zdravlje. Urađen je pregled relevantne literature o potencijalnom uticaju društvenih mreža na mentalno zdravlje. Upotreba društvenih mreža ima prednosti: uspostavljanje interpersonalnih relacija, ličnih i poslovnih odnosa sa drugima, deljenje fotografija, izražavanje kreativnosti, ideja i osećanja, promovisanje ponašanja vezanog sa zdravljem, olakšavanje interakcije stidljivih i socijalno anksioznih pojedinaca. Međutim, korišćenje društvenih mreža je povezano i sa negativnim implikacijama po mentalno zdravlje kao što su razvoj anksioznosti i depresije, osećaja usamljenosti, niskog samopoštovanja, i zavisnosti od upotrebe društvenih mreža. S obzirom na prepoznate negativne implikacije korišćenja društvenih mreža na mentalno zdravlje korisnika značajno je istaći potrebu za kontinuiranim informacijama o racionalnoj upotrebi u cilju prevencije negativnih ishoda korišćenja, kao i neizostavno sagledavanje ovog faktora pri tretmanu problema mentalnog zdravlja.

KLJUČNE REČI: društvene mreže / mentalno zdravlje / pozitivni uticaji / negativni uticaji

* Institut za mentalno zdravlje, MA defektolog, dipl. spec. pedagog, sladjanamilo@gmail.com

* Student Medicinskog fakulteta Univerziteta u Beogradu, dejanamilosevic46@gmail.com

1. UVOD

Društvene mreže predstavljaju platforme koje omogućavaju korisnicima privatnih i javnih profila različitu vrstu interakcije sa drugim korisnicima (Biglbauer & Lauri Korajlija, 2020; Laranjo et al., 2014). Mogu se definisati i kao servis na internetu koji dozvoljava pojedincu da otvori javni ili polu-javni profil unutar ograničenog sistema, arikuliše sa ostalim korisnicima; pregleda svoj popis kontakata-veza, uz mogućnost pregleda veza koji su kreirali drugi korisnici (Boyd & Ellison, 2007). Omogućavaju korisnicima interpersonalnu komunikaciju, kroz komentarisane postove, postavljanje fotografija, ažuriranje statusa, deljenje geografskih lokacija. Kroz ovakve vidove komunikacije korisnici su u mogućnosti da podele svoje svakodnevne aktivnosti, svoja razmišljanja i izraze svoja osećanja (Youssef et al., 2020). Takođe, omogućavaju stupanje u poslovne odnose sa drugima kako bi mogli razvijati međusobne odnose i deliti informacije, ideje i poruke (Antoci et al., 2015; Bekalu et al., 2019; Ifinedo, 2016).

Tokom protekle decenije društvene mreže izazivale su duboke promene u načinu komunikacije i interakcije ljudi (Biglbauer & Lauri Korajlija, 2020). Svedoci smo da društvene mreže predstavljaju sastavni deo života današnjeg vremena, što potvrđuje i činjenica da društvene mreže danas koristi preko 3,8 milijardi korisnika. Primera radi, Facebook predstavlja jednu od “najomiljenijih” društvenih mreža današnjice koja na dnevnom nivou ima oko 1,52 milijarde korisnika (Leodoro, 2014; Nadkarni & Hofmann, 2012; Settanni et al., 2018). Međutim, danas postoje i druge brojne mreže koje po stepenu korištenosti i popularnosti ne zaostaju mnogo za Facebook-om. Neke od njih su: Instagram; YouTube; Tik-Tok; LinkedIn; Snapchat; WhatsApp; Viber; Twitter. Popularnost društvenih mreža s vremenom sve više raste, a njihovi najbrojniji korisnici su adolescenti (Einarsdóttir, 2015). Prema rezultatima istraživanja projekta Deca Evrope na internetu iz 2019. godine u Srbiji 90% adolescenata svakodnevno pristupa društvenim mrežama (Dinić i sar., 2021). Istovremeno sa ekspanzijom društvenih mreža raste i interes za njihov uticaj na različite aspekte života. Pažnja stručne i naučne javnosti najpre je usmerena na njihov uticaj na mentalno zdravlje. Pitanja o njihovom potencijalnom uticaju na mentalno zdravlje predmet mnogobrojnih debata. Najpre, osnovno pitanje je da li se sve društvene mreže mogu podvesti pod istu kategoriju (u smislu njihovog klasifikovanja), tako i uticaja na mentalno zdravlje (Biglbauer & Lauri Korajlija, 2020). Drugo, otvara se i pitanje da ukoliko postoji razlika među njima, da li je i uticaj na mentalno zdravlje različit? U skladu s tim, podesnim nam se čini razmišljanje u pravcu da li postoje vulnerabilniji pojedinci koji su skloniji „više” korišćenju društvenih mreža, pa i rizika da će razviti neke simptome poremećaja mentalnog zdravlja.

S obzirom na to da rezultati istraživanja o mehanizmu povezanosti korišćenja društvenih mreža i mentalnog zdravlja su oprečni, ali da postoji konsenzus da korišćenje društvenih mreža pored svojih prednosti može imati negativne efekte na mentalno zdravlje njihovih korisnika (Baker & Algorta, 2016; Biglbauer & Lauri Korajlija, 2020; Bucci et al., 2019; Leodoro, 2014; McCrae et al., 2017; O’Keeffe & Clarke-Pearson, 2011).

CILJ RADA

Cilj ovog rada je prikaz naučnih saznanja o pozitivnom i negativnom uticaju upotrebe društvenih mreža na mentalno zdravlje njihovih korisnika.

METOD RADA

Radi identifikovanja relevantnih naučnih izvora pretražene su bibliografske baze: Google Scholar, Elsevier, Science Direct, PubMed i KoBSON. Ključne reči korišćene prilikom pretrage na srpskom i engleskom jeziku bile su: mentalno zdravlje, društvene mreže, uticaj, negativni uticaj, pozitivni uticaj. Birani su teorijski i empirijski radovi koji se bave pozitivnim i negativnim uticajem društvenih mreža na mentalno zdravlje pojedinaca. U obradi podataka iz literature korišćene su deskriptivna, analitička i sinetička metoda.

2. PREDNOSTI DRUŠTVENIH MREŽA

Nalazi istraživačkih studija pokazuju da upotreba društvenih mreža ima svoje prednosti (Greenblatt et al., 1982). Društvene mreže predstavljaju pogodan način za uspostavljanje interpersonalnih relacija kao što su: uspostavljanje ličnih i poslovnih odnosa sa drugima, deljenje informacija, izražavanje kreativnosti, ideja i osećanja (Dobrea & Pasarelu, 2016). Štaviše, relevantna literatura potvrđuje da su društvene mreže predstavljaju efikasan metod za promovisanje ponašanja povezanog sa zdravljem (Laranjo et al., 2014). Takođe, pomažu u povećanju poslovne produktivnosti kada se koristi za odnose s javnošću, marketing i u reklamne svrhe. Marketinški stručnjaci obično koriste društvene mreže kako bi povećali prepoznatljivost brenda i podstakli lojalnost brendu. Upravo, mogućnost povezivanja, interakcije i izražavanje emocija je protektivni faktor poremećaja mentalnog zdravlja (Lozano Blasco et al., 2020). Empirijski podaci potvrđuju da korišćenje društvenih mreža kod populacije starijih korisnika pomaže u održavanju afektivnih i društvenih odnosa, favorizujući veću integraciju među ljudima. Odnosno, upotreba fejsbuka promoviše aktivni proces starenja i pomaže da ostanu u kontaktu sa prijateljima i porodicom (Nef et al., 2013; Páscoa & Gil, 2015).

Prednosti društvenih mreža se mogu objasniti kao: socijalna kompenzacija i socijalno poboljšanje (Primack et al., 2017). Posmatrano iz perspektive socijalne kompenzacije korišćenjem društvenih mreža pojedinci mogu nadomestiti nedostatak socijalnih veštine i izbeći nelagodnost koju mogu sa sobom nositi situacije “licem u lice”. Ukoliko se posmatra iz perspektive socijalnog poboljšanja “socijalno kvalifikovani” pojedinci koriste društvene mreže kako bi pronašli dodatne mogućnosti za interpersonalnu interakciju (Desjarlais & Willoughby, 2010; Durban & Marchesi, 2016).

Društvene mreže pojačavaju osećanje društvene kompeticije i olakšavaju interpersonalnu interakciju naročito *stidljivih ljudi*. Anonimnost dozvoljava stidljivim pojedincima da otkrivaju intimne aspekte i dele unutrašnja uverenja i

emocionalne interakcije sa manje straha od neodobravanja i sankcija (MacCallum et al., 2002). Takvi pojedinci osećaju manje bojazni u ovoj komunikaciji nego licem u lice. S obzirom da je stidljivost sveprisutna i problematična za one koji pate od nje, postoji i razuđenost njenog definisanja (Saunders & Chester, 2008).

Društvene mreže pružaju mogućnost socijalne interakcije za pojedince koji pate od *socijalne anksioznosti*. Prema navodima socijalno anksioznih pojedinaca upravo je kompenzacija jedan od razloga korišćenja društvenih mreža. Tome doprinosi olakšavajuća okolnost ovakvih interakcija koja se sastoji od teksta na ekranu dok su vizuelne informacije izostavljene. Komunikacija sa ograničenim ili izostavljenim kontaktom očima ili audiovizuelnim znacima dodatno doprinosi relaksiranosti interpersonalnoj interakciji kod pojedinaca sa ovim problemom (Peter et al., 2005).

Najzad, korišćenje mreža u društveno motivisane svrhe je sveprisutno u životu većine mladih. Istraživačke studije na mlađim adolescentima uzrasta od 11 do 14. godina beleže povezanost korišćenja društvenih mreža i uspostavljanja prijateljstva (Valkenburg et al., 2005). Ovakav nalaz ne predstavlja iznenađenje obzirom da je poznato da su porodični odnosi u ovom uzrastu sve “manje značajni” i ustupaju mesto odnosima sa vršnjacima (Antheunis et al., 2014). Društvena povezanost igra značajnu ulogu u svakodnevnom životu adolescenata, kako za pozitivan lični razvoj, način života tako i opšte zdravlje (Barber & Schluterman, 2008; Uchino et al., 1996). Osećaj društvene povezanosti kod adolescenata generiše proces u kome adolescent nastoji da stvori vezu sa društvenim svetom. Taj društveni svet uključuje formiranje samoidentiteta, osećanje pripadnosti, ličnih interesa i motivisano ponašanje (Wu et al., 2015). Ovako uspostavljena društvena povezanost pozitivno doprinosi njihovom mentalnom zdravlju i pozitivno utiče na buduće ponašanje. Shodno tome, može se zaključiti da društvene mreže predstavljaju način za konstruisanje osećaja povezanosti (Volton & Koen, 2011 prema Wu et al., 2015).

Istraživači su utvrdili da viši nivo društvene povezanosti među adolescentima predstavlja protektivni faktor protiv ne samo rizičnih ponašanja nego podstiče i pozitivne ishode mentalnog zdravlja smanjenjem anksioznosti, depresije i usamljenosti (Beam et al., 2002; DuBois & Silverthorn, 2005; Hawkins et al., 1999; Zimmerman et al., 2002). Zatim, stepen povezanosti sa različitim društvenim činiocima kao što su porodica, škola, prijatelji u adolescenciji ne predstavlja samo faktor pozitivnog razvoja, već je i prediktor osećanja blagostanja u odrasloj dobi (Olsson et al., 2013).

3. NEGATIVNI UTICAJI DRUŠTVENIH MREŽA NA MENTALNO ZDRAVLJE

Pored mnogobrojnih prednosti društvenih mreža, podaci ukazuju da su društvene mreže jedan od faktora povećanja psihološkog morbiditeta među mladima (O’Keeffe & Clarke-Pearson, 2011; Leodoro, 2014; McCrae et al., 2017). Kako je socijalizacija ključna za prelazak iz doba adolescencije u odraslo doba, smatra se da upotreba društvenih mreža može i te kako imati uticaja na ovaj proces (McCrae et al., 2017). Upotreba društvenih mreža može biti povezana sa povećanim osećajem stresa, nižeg

samopoštovanja, usamljenosti i depresijom (Jelenchick et al., 2013). U prilog tome, govore i istraživanja veze između učestalosti korišćenja društvenih mreža i problema mentalnog zdravlja, pri čemu je učestalost merena kao količina vremena provedena na društvenim mrežama. Nalazi istraživanja pokazuju da provođenje na društvenim mrežama više od dva časa dnevno se može povezati sa uzrokom stresa, lošom samoprocenom mentalnog zdravlja, suicidalnim ideacijama (Sampasa-Kanyinga & Lewis, 2015).

3.1. Društvene mreže i usamljenost

Pored toga što podaci potvrđuju da upotreba društvenih mreža jača interpersonalnu povezanost, druge studije ukazuju na suprotne podatke da je upotreba društvenih mreža povezana sa osećanjem društvene izolacije i usamljenosti. Ovakvi oprečni rezultati podstiču debate o tome da li usamljeni pojedinci više koriste društvene mreže ili je usamljenost rezultat povećane upotrebe društvenih mreža. U prilog prvom, podaci potvrđuju da usamljeni pojedinci više koriste društvene mreže jer imaju redukovane interpersonalne relacije licem u lice. Ali takva “pravila” nisu uvek zastupljena. Neretko je utvrđeno da viši nivoi usamljenosti predviđaju i neotvaranje naloga na društvenim mrežama.

Shodno tome, postoje dve oprečna objašnjenja povezanosti upotrebe društvenih mreža i usamljenosti. Prvo objašnjenje zasnovano na takozvanoj “hipotezi raseljavanja”, tvrdi da upotreba društvenih mreža povećava osećaj usamljenosti. Ovakvo objašnjenje zagovara da vreme provedeno na društvenoj mreži zamenjuje vreme provedeno van društvenih mreža kao što je vreme provedeno sa prijateljima i samim tim smanjuje kvalitet prijateljstva. Nasuprot, drugo objašnjenje oslanjajući se na “hipotezu stimulacije” ukazuje da provođenje više vremena na društvenim mrežama poboljšava kvalitet prijateljstva i smanjuje osećaj usamljenosti (Shaw & Grant, 2002).

U prilog oprečnog objašnjenja govori i Studija Stenford Instituta za kvantitativno proučavanje društva na uzorku 4113 odraslih ispitanika je otkrila da se usamljenost povećavala sa upotrebom društvenih mreža, jedna četvrtina ispitanika je izvestila da veruje da korišćenje društvenih mreža više pet časova nedeljno dovelo do manjka vremena u ličnoj interakciji sa prijateljima. Oko 10% ispitanika je izvestilo da je izostalo u društvenim događajima (Morahan-Martin & Shumacher, 2003). Međutim, smatra se da podaci ne predstavljaju autentičnu uzročno-posledičnu povezanost društvenih mreža sa usamljenosti, te da društvene mreže imaju negativan uticaj na mali broj korisnika. Niti je usamljenost definisana u kontekstu društvenih mreža i pojedinaca nego kao subjektivno iskustvo sa uočenim nedostatkom međuljudske intimnosti (Chelune et al., 1980).

Druge istraživačke studije su takođe potvrđivale da upotreba društvenih mreža smanjuje percepciju usamljenosti, dok su neke ukazivale da su pojedinci prijavljivali niže nivoe društvene podrške nakon korišćenja društvenih mreža konkretno Facebook-a. Ovakvi rezultati predstavljaju različit efekat na usamljenost moderirana načinom na koji se upotrebljava Facebook. Pojedinci koji aktivno koriste Facebook

kao što su na primer objava i komentarisanje su izvestili o nižoj usamljenosti za razliku od pasivnih korisnika koji su samo prelistavali postove. Pasivni korisnici su izvestili o višem nivou usamljenosti (Frison & Eggermont, 2015).

3.2. Društvene mreže i samopoštovanje

Podaci sugerišu da upotreba društvenih mreža predstavlja jedan od značajnih faktora oblikovanja samopoštovanja njihovih korisnika. Kako društvene mreže mogu poboljšati samopoštovanje, uključujući percepciju fizičkog izgleda, odnosa s drugima i romantičnih veza, pogotovo kada osoba dobije pozitivne povratne informacije od svojih vršnjaka, prijatelja na društvenim mrežama. Mogućnost kontrole sadržaja objavljenog na mreži, pomaže vlasnicima profila povećanje samopoštovanja putem prezentovanja sebe (Gonzales & Hancock, 2011). Dakle, omogućavanjem prezentovanja svoga idelanog “Ja” razvija se pozitivno osećanje i više samopoštovanje. Stoga, pojedinci sa višim samopoštovanjem rado pribegavaju deljenju fotografija, misli i ideja s drugima (Schwartz, 2012).

Studija Valkenburga i saradnika (2006), pokazuje da je samopoštovanje adolescenata korisnika društvenih mreža zavisi od povratnih informacija drugih korisnika (Valkenburg et al., 2006). Nalazi istraživačkih studija sugerišu da društvene mreže mogu biti korisne za pojedince sa nižim samopoštovanjem, pomažući im da budu prihvaćeni od svojih vršnjaka, adaptiraju u novoj sredini, neretko i poboljšaju samopouzdanje. Međutim, suprotni podaci ukazuju da devojke koje provode puno vremena na društvenim mrežama su u riziku razvijanja nižeg samopoštovanja i negativne slike o sebi (Steinfeld et al., 2008).

3.3. Društvene mreže i depresija

Kako je depresija značajan uzrok morbiditeta kod adolescenata a s obzirom na sveprisutnost socijalnih mreža, razni istraživači tvrde da korišćenje društvenih mreža može biti jedan od rizičnih faktora za razvoj simptoma depresije (Pantić, 2014). Shodno tome, Američka akademija za pedijatriju da bi opisala uticaj društvenih mreža na mentalno zdravlje mladih upotrebljava izraz “Facebook depresija”, prema kome se depresija razvija kao posledica velike količine vremena provedene na društvenim mrežama (O’Keeffe & Clarke-Pearson, 2011; Leodoro, 2014). Na slečne nalaze ukazuju rezultati meta-analize koja je obuhvatila 33 studije. Sumirani rezultati ukazuju da veća količina vremena provedena na društvenim mrežama, kao i učestalije proveravanje društvenih mreža je povezano sa intenzivnijim razvojem simptoma depresije (Joon et al., 2019 prema Biglbauer & Lauri Korajlija, 2020).

Studija sprovedena u našoj zemlji s ciljem istraživanja efekata društvenih mreža na depresivnost mladih na uzorku od 160 srednjoškolaca Centralne Srbije, ističe statističku značajnu pozitivnu korelaciju između dnevnog korišćenja društvenih mreža od strane učesnika i nivoa depresije. Međutim pored ovakvih podataka da upotreba facebooka može biti jedan od faktora koji utiču na razvoj simptoma depresije, otvara se i pitanje da li neke karakteristike ponašanja na mreži jedan od

faktora doprinosna razvoja simptoma depresije. Primera radi što je korisnik depresivniji to će više koristiti sadržaj društvenih mreža u smislu saveta i informacija o depresiji (Pantić i sar., 2012).

3.4. Pasivno korišćenje Facebook-a i depresivno raspoloženje adolescenata

Pasivno korišćenje Facebook-a se odnosi na praćenje života drugih ljudi gledanjem sadržaja profila drugih ljudi. Smatra se da organizovati život u cilju gledanja sadržaja tuđih profila itekako smanjuje dobrobit pojedinca. Pojedinci sa visokim narcizmom doživljavali su živote svojih prijatelja boljim od svojih, što je zauzvrat negativno predviđalo njihovo mentalno blagostanje. Negativan uticaj društvenih mreža na dobrobit adolescenata se može objasniti teorijom socijalnog poređenja (Festinger, 1954 prema Frison & Eggermont, 2015). Prema ovoj teoriji, pojedinci imaju potrebu da procenjuju svoje mišljenje i sposobnosti kroz upoređivanje sa drugima. S obzirom na to da uz pomoć društvenih mreža adolescenti, mogu da vide šta drugi rade kao i da steknu informacije o drugima, neretko koriste ove elemente profila da se uporede sa drugima. Poređenje sa drugima za koje smatraju da su bolji od njih može biti povezano sa negativnim afektom (Frison & Eggermont, 2015; Haferkamp & Krämer, 2011). Uzimajući u obzir da pojedinci troše vreme optimizirajući svoju *online* samoprezentaciju uz primenu različitih tehnika poput pažljivog odabira fotografija, ostavljajući utisak emocionalnog blagostanja, kod drugih može izazvato osećanje da su srećniji nego što stvarno jesu, što dovodi do neprijatnih osećanja (Chou & Edge, 2012; Lee, 2014). Upotreba društvenih mreža može imati veći negativan efekat kod devojčica u odnosu na dečake i postoji pozitivna korelacija između socijalne komparacije i simptoma depresije (Nesi & Prinstein, 2015). Privlačnost je glavni kriterijum statusa i privlačnosti naročito za ženske korisnice, te one pribegavaju “najpovoljnijim slikama o sebi”, stoga negativni komentari mogu itekako biti uznemirujući, pogotovo za nekog sa kompromitovanim samopoštovanjem (McCrae et al., 2017). Istraživanja ukazuju da učestalo korišćenje društvenih mreža povećava rizik od doživljavanja depresivnih simptoma kao posledicu negativne komparacije sa „savršenim ljudima”, koja se svakodnevno dešava. Na razvoj depresivnih simptoma uticaj ima i broj društvenih mreža koje se koriste (Lup et al., 2015). Rezultati su pokazuju da se depresivni simptomi češće pojavljuju kod pojedinaca koji koriste sedam ili više društvenih mreža nego kod onih koji koriste maksimalno dvije društvene platforme (Primack et al., 2017). S druge strane, smanjenje korišćenja na dnevni minimum dovodi do redukcije simptoma (Hunt et al., 2018).

3.5. Aktivno korišćenje Facebook-a i depresivno raspoloženje adolescenata

Aktivno korišćenje Facebook-a obuhvata interakciju između korisnika i drugih facebook prijatelja u privatnom ili javnom okruženju kao što su trenutne poruke i ažuriranje statusa. Podaci ukazuju da pojedinci koji su više angažovani oko ažuriranja statusa su izvestili smanjeno osećanje usamljenosti i povećanje osećanja povezanosti (Shaw et al., 2015). Ovaj pozitivni efekat aktivne upotrebe facebook-a na dobrobit pojedinca može se objasniti teorijom hiperpersonalne komunikacije (Valther, 1996 prema Frison & Eggermont, 2015), koja tvrdi da pojedinci u on line

interakciji, kao što je aktivno korišćenje Facebook kao što je instant poruke, ažuriranje statusa, postaju manje zabrinuti inhibirani u otkrivanju sebe. Tako njihova komunikacija postaje intimnija i hiperpersonalna u poređenju sa komunikacijom licem u lice, te smanjuje simptome depresije

Nalazi relevantene literature sugerišu da društvene mreže imaju protektivni potencijal od razvoja depresivnog raspoloženja adolescenata (Valenzuela et al., 2009 prema Frison & Eggermont, 2015). Uprkos nekonzistentnosti među istraživačima postoji konsenzus da je brzi rast i popularnost društvenih mreža promenile način i prirodu komunikacije među adolescentima.

3.6. Društvene mreže i anksiozni poremećaji

Društvene mreže na mentalno zdravlje uticati preko prisutnog sadržaja na njima. Iako, su društvene mreže postale opšte mesto gde pojedinci postavljaju "ulepšane" verzije sebe i sopstvenog života (Chou & Edge, 2012). I pored sumnje u autentičnost tog sadržaja to pojedince ne sprečava da se porede sa njima. Anksioznost se upravo razvija kada u "poređenju" korisnici društvenih mreža počnu da se osećaju da nisu dovoljno dobri, srećni, uspešni i ne vode tako uzbudljiv život kao drugi (Durbano & Marchesi, 2016).

Istraživanje sprovedeno 2012.godine s ciljem ispitivanja veze između depresije i anksioznosti i korišćenja društvenih mreža. Odnosno, kako korišćenje društvenih mreža može pogoršati stanje simptoma depresije i anksioznosti među 301 mladom odraslom osobom u periodu od tri nedelje. Nalazi su ukazali da korišćenje društvenih mreža nije uticalo na fluktuaciju anksioznih i depresivnih simptoma, ali da je povišena depresija i anksioznost bila povezana sa negativnim iskustvima na društvenim mrežama koje je inhibiralo pozitivne emocije (Feinstein et al., 2012).

Studija sprovedena na američkom uzorku mladih potvrđuje pozitivnu vezu između korišćenja društvenih mreža i anksioznosti. Istovremeno sa povećanjem vremena provedenog na društvenim mrežama povećavala se anksioznost koja je zadovoljila kriterijume dijagnoze anksioznog poremećaja (Vannucci et al., 2017 prema Biglbauer & Lauri Korajlija, 2020).

3.7. Zavisnost od upotrebe društvenih mreža

Podaci potvrđuju da prekomerno korišćenje društvenih mreža može dovesti do razvoja zavisnosti od upotrebe društvenih mreža. Dinić i saradnici (2021) ističu definiciju zavisnosti od društvenih mreža Andersona i Palsena. Ovi autori definišu zavisnost kao preteranu zabrinutost zbog društvenih mreža; postojanje snažne motivacije da se osoba prijavi na ili koristi društvene mreže; i to u meri da se upotrebom društvenih mreža narušavaju druge aktivnosti, škola, studije, međuljudski odnosi, psihološko zdravlje i blagostanje. Takođe zavisnici od društvenih mreža provode puno vremena razmišljajući o društvenim mrežama kao i obezbeđivanju više vremena za ovu aktivnost. Pokazuju tendenciju da provode više vremena na mrežama nego što su prvobitno planirali. Ako im je korišćenje mreže

onemogućeno ispoljavaju simptome stresa, uznemireni su, iritabilni. Zapostavljaju druge aktivnosti kao što su hobiji, škola, posao, slobodne aktivnosti, članove porodice i prijatelje. U skladu s tim dolazi do negativnog uticaja na zdravlje, kvalitet sna, socijalne odnose i blagostanje (Andreassen & Pallesen, 2014 prema Dinić i sar., 2021).

4. ZAKLJUČNA RAZMATRANJA

Analizom navedenih nalaza u radu može se zaključiti da su tokom protekle decenije društvene mreže izazivale duboke promene u načinu komunikacije i interakcije ljudi. Takođe, sa ekspanzijom društvenih mreža raste i interes za njihov uticaj na različite aspekte života. Iako su nalazi empirijskih studija o povezanosti sa mentalnim zdravljem nekonzistentni, postoji konsenzus da upotreba društvenih mreža se različito reflektuje na mentalno zdravlje pojedinaca kako u pozitivnom tako i negativnom smislu. Pored nespornih prednosti, upotreba društvenih mreža ima negativne implikacije na mentalno zdravlje korisnika, naročito mladih kao što je: razvoj depresivnih simptoma, anksioznosti, usamljenosti i poremećaja zavisnosti od upotrebe društvenih mreža. Shodno tome, kako je upotreba društvenih mreža prepoznata kao faktor koji doprinosi pomećaju mentalnog zdravlja, stručnjaci mentalnog zdravlja nikako ne bi trebalo da zanemare ovaj faktor pri tretmanu simptoma anksioznosti i depresivnosti. Uzimajući u obzir sveprisutnost društvenih mreža među mladima, pored stručnjaka mentalnog zdravlja, neophodan je i angažman drugih relevantnih socijalnih činilaca, najpre roditelja i obrazovnih institucija. Roditelji, kao primarne figure, kroz upoznavanje sa detetovim interesovanjima, imaju bitnu ulogu u radu na pravovremenoj edukaciji za pravilnu upotrebu društvenih mreža. Naročito je značajna mlada populacija koja predstavlja najvulnerabilniju grupu po pitanju izgradnje samopouzdanja i adekvatnog suočavanja sa spoljašnjim stresovima. Kod mladih su ovi aspekti svakako tek u fazi razvoja i adolescencija sama po sebi nosi mnogobrojne nesigurnosti i preispitivanja, te je i očekivano da će mladi u ovom periodu odrastanja biti podložni lošim stranama virtuelne komunikacije.

LITERATURA

- (1) Antheunis, M. L., Schouten, A. P., & Kraemer, E. (2014). The role of social networking sites in early adolescents' social lives. *The Journal of Early Adolescence*, 36(3), 348-371. <https://doi.org/10.1177/0272431614564060>
- (2) Antoci, A., Sabatini, F., & Sodini, M. (2015). Online and offline social participation and social poverty traps: Can social networks save human relations? *Journal of Mathematical Sociology*, 39(4), 229-256. <https://doi.org/10.1080/0022250X.2015.1022278>
- (3) Baker, D. A., & Algorta, G. (2016). The Relationship Between Online Social Networking and Depression: A Systematic Review of Quantitative Studies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(11), 638-648. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0206>

- (4) Barber, B. K., & Schluterman, J. M. (2008). Connectedness in the lives of children and adolescents: A call for greater conceptual clarity. *Journal of Adolescent Health, 43*(3), 209-216. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.01.012>
- (5) Beam, M. R., Chen, C., & Greenberger, E. (2002). The nature of adolescents' relationships with their "very important" nonparental adults. *American Journal of Community Psychology, 30*(2), 305–325. <https://doi.org/10.1023/A:1014641213440>
- (6) Bekalu, M.A., McCloud, R, F., & Viswanath, K. (2019). Association of Social Media Use With Social Well-Being, Positive Mental Health, and Self-Rated Health: Disentangling Routine Use From Emotional Connection to Use. *Health Education & Behavior, 46*(2S) 69S–80S <https://doi.org/10.1177/1090198119863768>
- (7) Biglbauer, S., & Lauri Korajlija, A. (2020). Social networks and Mental health. *Socijalna psihijatrija, 48*(4), 404-425. <https://doi.org/10.24869/spsih.2020.404>
- (8) Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication, 13*(1), 210-230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- (9) Bucci, S., Schwannauer, M., & Berry, N. (2019). The digital revolution and its impact on mental health care. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 92*(4), <https://doi.org/10.1111/papt.12222>
- (10) Chelune, G. J., Sultan, F. E., & Williams, C. L. (1980). Loneliness, self-disclosure, and interpersonal effectiveness. *Journal of Counseling Psychology, 27*(5), 462-468. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.27.5.462>
- (11) Chou, H. G., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 15*(2), 117-121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- (12) Desjarlais, M., & Willoughby, T. (2010). A longitudinal study of the relation between adolescent boys and girls' computer use with friends and friendship quality: Support for the social compensation or the rich-get-richer hypothesis? *Computers in Human Behavior, 26*(5), 896-905. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.02.004>
- (13) Dinić, B., Petrović, J., Zotović Kostić, M., Milovanović, I., i Mihić, V. (2021). *Rizična upotreba društvenih mreža kod adolescenata*. Novi Sad: Filozofski fakultet.
- (14) Dobrea, A., & Pasarelu, C. R. (2016). Impact of Social Media on Social Anxiety: A Systematic Review. *New Developments in Anxiety Disorders*. <https://doi.org/10.5772/65188>
- (15) DuBois, D. L., & Silverthorn, N. (2005). Natural mentoring relationships and adolescent health: Evidence from a national study. *American Journal of Public Health, 95*(3), 518-524. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2003.031476>
- (16) Einarsdóttir, G. A. (2015). Social Network Site Usage Among Adolescents: Effects on Mental and Physical Well-being. BSc in Psychology https://skemman.is/bitstream/1946/22550/1/BSc_Thesis_Gu%C3%B0r%C3%BAn_Alma.pdf
- (17) Feinstein, B. A., Bhatia, V., Hershenberg, R., & Davila, J. (2012). Another Venue for Problematic Interpersonal Behavior: The Effects of Depressive and Anxious Symptoms on Social Networking Experiences. *Journal of Social and Clinical Psychology, 31*(4), 356-382. <https://doi.org/10.1521/jscp.2012.31.4.356>
- (18) Frison, E., & Eggermont, S. (2015). Exploring the Relationships Between Different Types of Facebook Use, Perceived Online Social Support, and Adolescents' Depressed Mood. *Social Science Computer Review, 34*(2), 153–171. <https://doi.org/10.1177/0894439314567449>

- (19) Gonzales, A. L., & Hancock, J. T. (2011). Mirror, Mirror on my Facebook Wall: Effects of Exposure to Facebook on Self-Esteem. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 14(1-2), 79-83. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0411>
- (20) Greenblatt, M., Becerra, R. M. & Serafetinides, E. A. (1982). Social networks and mental health: on overview. *American Journal of Psychiatry*, 139(8), 977–984. <https://doi.org/10.1176/ajp.139.8.977>
- (21) Haferkamp, N., & Krämer, N. C. (2011). Social comparison 2.0: Examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14(5), 309-314. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0120>
- (22) Hawkins, J. D., Catalano, R. F., Kosterman, R., Abbott, R. D., & Hill, K. G. (1999). Preventing adolescent health-risk behaviors by strengthening protection during childhood. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 153(3), 226–234. <https://doi.org/10.1001/archpedi.153.3.226>
- (23) Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- (24) Ifinedo, P. (2016). Applying uses and gratifications theory and social influence processes to understand students' pervasive adoption of social networking sites: Perspectives from the Americas. *International Journal of Information Management*, 36, 192-206 <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2015.11.007>
- (25) Jelenchick, L. A., Eickhoff, J. C., & Moreno, M. A. (2013). “Facebook Depression?” Social Networking Site Use and Depression in Older Adolescents. *Journal of Adolescent Health* 52(1), 128-130. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.05.00>
- (26) Laranjo, L., Arguel, A., Neves, A. L., Gallagher, A. M., Kaplan, R., Mortimer, N. & Lau, A. Y. S. (2014). The influence of social networking sites on health behavior change: a systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Medical Informatics Association*, 22(1), 243–256. <https://doi.org/10.1136/amiajnl-2014-002841>
- (27) Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of facebook. *Computers in Human Behavior*, 32, 253-260. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.12.009>
- (28) Leodoro, L. (2014). Facebook use and adolescents emotional states of depression, anxiety, and stress. *Health Science Journal*. 8(1), 88-89.
- (29) Lozano Blasco, R., Latorre C., & Quílez Robres, A. (2020). Social Network Addiction and Its Impact on Anxiety Level among University Students. *Sustainability*, 12(13), 5397-5411. <https://doi.org/10.3390/su12135397>
- (30) Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram #Instasad?: Exploring Associations Among Instagram Use, Depressive Symptoms, Negative Social Comparison, and Strangers Followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(5), 247-252. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0560>
- (31) MacCallum, R. C., Zhang, S., Preacher, K. J., & Rucker, D. D. (2002). On the practice of dichotomization of quantitative variables. *Psychological Methods*, 7(1), 19-40. <https://doi.org/10.1037/1082-989x.7.1.19>
- (32) McCrae, N., Gettings, S., & Purssell, E. (2017). Social Media and Depressive Symptoms in Childhood and Adolescence: A Systematic Review. *Adolescent Research Review*, 2(4), 315-330. <https://doi.org/10.1007/s40894-017-0053-4>
- (33) Morahan-Martina, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659-671. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2)
- (34) Nadkarni, A., & Hofmann, S. G. (2012). Why do people use Facebook?. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 243-249. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.11.007>

- (35) Nef, T., Ganea, R. L., Muri, R. M., & Mosimann, U. P. (2013). Social networking sites and older uses – a systematic review. *International Psychogeriatrics*, 25(7), 1041-1053. <https://doi.org/10.1017/S1041610213000355>
- (36) Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427–1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>
- (37) O’Keeffe G, Clarke-Pearson K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800-804. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>
- (38) Olsson, C. A., McGee, R., Nada-Raja, S., & Williams, S. M. (2013). A 32-year longitudinal study of child and adolescent pathways to well-being in adulthood. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 14(3), 1069-1083. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9369-8>
- (39) Pantić, I. (2014). Online Social Networking and Mental Health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652-657. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0070>
- (40) Pantić, I., Damjanović, A., Todorović, J., Topalović, D., Bojović-Jović, D., Ristić, S., i Pantić, S. (2012). Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint. *Psychiatria Danubina*, 24(1), 90-93. PMID: 22447092.
- (41) Páscoa, G. M. G., & Gil, H. M. P. T. (2015). Uma nova forma de comunicação para o cidadão Sênior: Facebook. *Revista Káiros Gerontologia*, 18(1), 9-29. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2015v18i1p09-29>
- (42) Peter, J., Valkenburg, P. M., & Schouten, A. P. (2005). Developing a Model of Adolescent Friendship Formation on the Internet. *CyberPsychology & Behavior*, 8(5), 423-430. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.423>
- (43) Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among US young adults. *Computers in human behavior*, 69, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013>
- (44) Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F. (2015). Frequent Use of Social Networking Sites Is Associated with Poor Psychological Functioning Among Children and Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(7), 380-385. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0055>
- (45) Saunders, P. L., & Chester, A. (2008). Shyness and the Internet: Social Problem or Panacea? *Computers in Human Behavior*, 24(6), 2649-2658. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.03.005>
- (46) Schwartz, S. (2012). *Does Facebook Influence Well-Being and Self-Esteem Among Early Adolescents?* Retrieved from Sophia, the St. Catherine University repository website: https://sophia.stkate.edu/msw_papers/91
- (47) Settanni, M., Marengo, D., Fabris, M. A., & Longobardi, C. (2018). The interplay between ADHD symptoms and time perspective in addictive social media use: A study on adolescent Facebook users. *Children and Youth Services Review*, 89, 165-170. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.04.031>
- (48) Shaw, A. M., Timpano, K. R., Tran, T. B., & Joormann, J. (2015). Correlates of Facebook usage patterns: The relationship between passive Facebook use, social anxiety symptoms, and brooding. *Computers in Human Behavior*, 48, 575-580. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.003>

- (49) Shaw, L. H., & Gant, L. M. (2002). In Defense of the Internet: The Relationship between Internet Communication and Depression, Loneliness, Self-Esteem, and Perceived Social Support. *CyberPsychology & Behavior*, 5(2), 157–171. <https://doi.org/10.1089/109493102753770552>
- (50) Steinfield, C., Ellison, N. B., & Lampe, C. (2008). Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis, *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29 (6), 434–445. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.07.002>
- (51) Uchino, B. N., Cacioppo, J. T., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological Bulletin*, 119(3), 488-531. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.3.488>
- (52) Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationships to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyber Psychology and Behavior*, 9(5), 584-590. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.584>
- (53) Valkenburg, P. M., Schouten, A. P., & Peter, J. (2005). Developing a model of adolescent friendship formation on the Internet. *CyberPsychology & Behavior*, 8(5), 423-430. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.423>
- (54) Wu, Y. J., Outley, C., Matarrita-Cascante, D., & Murphrey, T. P. (2015). A Systematic Review of Recent Research on Adolescent Social Connectedness and Mental Health with Internet Technology Use. *Adolescent Research Review*, 1(2), 153-162. <https://doi.org/10.1007/s40894-015-0013-9>
- (55) Youssef, L., Hallit, R., Kheir, N., Obeid, S., & Hallit, S. (2020). Social media use disorder and loneliness: any association between the two? Results of a cross-sectional study among Lebanese adults. *BMC Psychology*, 8(56), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00421-5>
- (56) Zimmerman, M. A., Bingenheimer, J. B., & Notaro, P. C. (2002). Natural Mentors and Adolescent Resiliency: A Study with Urban Youth. *American Journal of Community Psychology*, 30(2), 221-243. <https://doi.org/10.1023/a:1014632911622>

THE INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON MENTAL HEALTH

Social networks are platforms that allow users of private and public profiles to have different types of interaction with other users. Given the increasing use of social networks, especially among the younger population, this paper aims to point out the impact of the use of social networks on mental health. A review of the relevant literature on the potential impact of social networks on mental health has been made. The use of social networks has advantages: establishing interpersonal relationships, personal and business relationships with others, sharing photos, expressing creativity, ideas and feelings, promoting health-related behaviour, and facilitating the interaction of shy and socially anxious individuals. However, the use of social networks is also associated with negative implications for mental health such as the development of anxiety, feelings of loneliness, low self-esteem, depression and dependence on the use of social networks. Given the recognized negative implications of the use of social networks on the mental health of users, it is important to emphasize the need for continuous information on rational use to prevent negative outcomes, as well as the inevitable consideration of this factor in treating mental health problems.

KEYWORDS: social networks / mental health / positive influences / negative influences