

RAČUNARSTVO I DRUŠTVO
MATEMATIČKI FAKULTET UNIVERZITETA U BEOGRAD
MAJ 2022.

Društvene mreže i mentalno zdravlje

Bićanin Svetlana 28/2018

Sadržaj

- Uvod
- Istorijat razvoja društvenih mreža
- Negativni uticaji društvenih mreža
 - Anksioznost
 - Depresija
 - Zavisnost
 - Stres
 - Delikvencija
 - Intelektualni pad
 - Antisocijalizacija (paradoks)
 - Suicidne misli i samopovređivanje
 - Usamljenost
- Pozitivni uticaji društvenih mreža
- Dve strudije
- Potencijalna rešenja



Uvod

1

Socijalna revolucija

2

Vrhunac digitalne
revolucije

3

Pozitivan i
negativan uticaj



Istorijat razvoja društvenih mreža

1

1994. Geocities

2

2004. Facebook

3

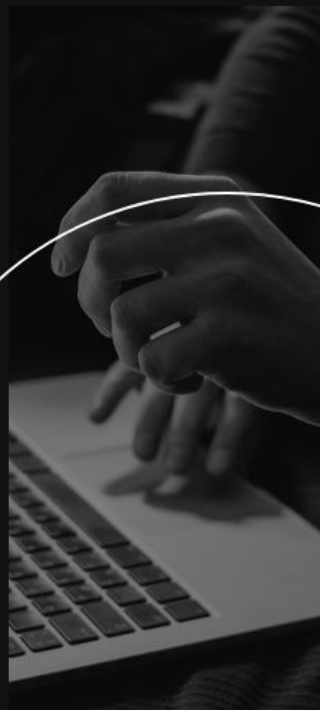
2006. Twitter

4

2010. Instagram

5

2011. Snapchat



Društvene mreže i anksioznost

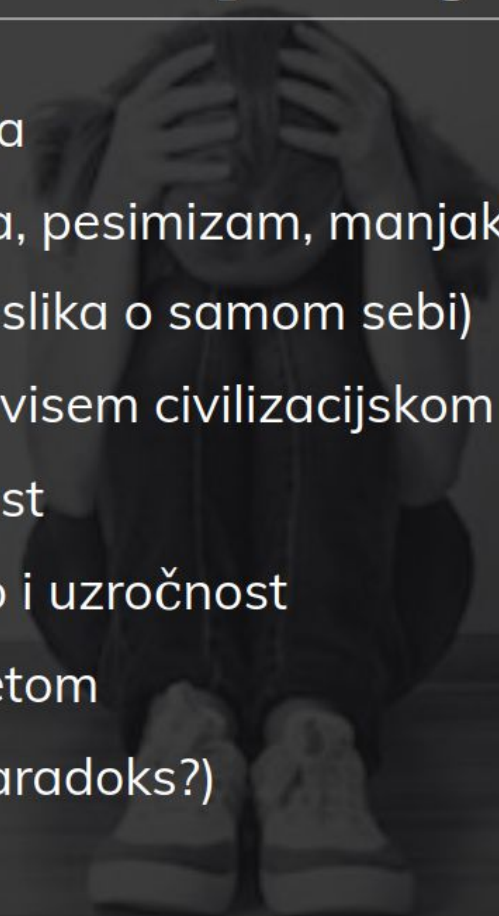


- Strepnja (teskoba), nejasan strah, nemir...
- Sindrom fantomske vibracije
- Češće kod žena

Društvene mreže i depresija



- Loša socijalna interakcija
- Manjak samopoštovanja, pesimizam, manjak racionalnosti (iskrivljena slika o samom sebi)
- U sredinama koje su na visem civilizacijskom nivou
- Jednolicnost i uniformnost
- Povezanost ali ne nužno i uzročnost
- Depresija lečena internetom
- Usamljenost (internet paradoks?)



Društvene mreže i stres



- Preveliki protok informacija
- Akulturativni stres (stresori povezani sa imigrantskom ili etničkom manjinom i prilagođavanjem lokalnoj kulturi)

Društvene mreže i zavisnost



- Sve što pospešuje osećaj energičnosti može izazvati zavisnost
- Imaju isti efekat na mozak, kao igranje slot mašina
- Strah od propuštanja (FOMO)-> slušaj svoju intuiciju
- Bar 5 pozitivnih odgovora -> zavisnik

Društvene mreže i zavisnost



- Da li se osećate preokupirani internetom?
- Da li osećate potrebu da sve duže koristite internet da biste postigli zadovoljstvo?
- Da li ste više puta pokušavali da se kontrolišete, smanjite ili zaustavite upotrebu interneta?
- Da li se osećate nemirno, ćudljivo, depresivno ili razdražljivo kada pokušajte da smanjite ili zaustavite upotrebu interneta?
- Da li ostajete na vezi duže nego što je prvobitno planirano?
- Da li ste ugrozili ili rizikovali gubitak socijalnih odnosa, posla, obrazovnih ili karijernih mogućnosti zbog interneta?

Društvene mreže i zavisnost



- Da li ste lagali članovima porodice, terapiji ili drugima da bi prikrili stepen uključenosti na internet?
- Da li koristite internet kao način da pobegnute od problema ili olakšate disfonično raspoloženje (npr. osećanja krivice, anksioznosti i depresije)?

Društvene mreže i delikvencija



- Dostupnost sadržaja sa zločinima(nasiljem, drogom, seksualnim vandalizmom...)
- Smanjenje empatije kod mladih(otupljenost)
- Kada, gde, sta i u kojoj meri se plasira?
- Brzo sirenje propagande i negativnog uticaja
- Tuče najavljene preko društvenih mreža
- Prodaja narkotika

Suicidne misli i samopovređivanje



- Samo vreme provedeno na društvenim mrežama statistički značajno korelira sa ponašanjem samopovređivanja
- Ispitivanjem se pokazalo da nema direktne veze
- Depresija -> samopovređivanje -> suicidalne misli

01 Komunikacija na svedskom nivou



02 Brza razmena informacija i podataka(učenje)



03 Mogućnost za samoizražavanje i kreativnost



**Pozitivni uticaji
društvenih mreža**

04 Lakše dolaženje do posla





DVE STUDIJE



**POZITIVNA KORELISANOST DRUŠTVENIH
MREŽA I NEGATIVNOG UTICAJA NA MENTALNO
ZDRAVLJE**

Hilal Bashir i Shabir Ahmad Bhat



**VREME PROVEDENO NA DRUŠTVENIM
MREŽAMA NE MOŽE KORELISATI SA
PROBLEMIMA MENTALNOG ZDRAVLJA**

univerzitetu Brigham Young u Juti

IMA LI REŠENJA?

IMAJ MERU!

OKRENI SE PRIRODI

BAVI SE SPORTOM

POSTAVI LIMIT

ZATRAŽI POMOĆ

KONTROLIŠITE VAŠU DECU

NE DOZVOLI DA DRUŠTVENE MREŽE
KORISTE TEBE, TI KORISTI NJIH



HVALA NA PAŽNJI

SVETLANA BIČANIN 28/2018