

MYndTheater Project

Istraživački rad: „Uticaj online života na mentalno zdravlje mladih – Komparativna studija u Evropi“

Abstrakt

Ovaj istraživački rad ispituje digitalne rizike i izazove za mentalno zdravlje sa kojima se suočavaju mladi uzrasta od 18 do 25 godina u sedam evropskih zemalja: Italiji, Grčkoj, Srbiji, Crnoj Gori, Albaniji, Bosni i Hercegovini i Sjevernoj Makedoniji. Sproveden u okviru Erasmus+ projekta MYndTheater¹, cilj istraživanja jeste da se rasvijetli složen odnos između digitalnog okruženja i psihološke dobrobiti mladih u različitim društveno-kulturnim kontekstima. Istraživanje se oslanja na analizu dostupne literature i kvalitativne podatke prikupljene kroz fokus grupe sa mladima u svakoj zemlji. Opšti cilj rada je da pruži komparativnu analizu uticaja digitalnog života na mentalno zdravlje i društveno ponašanje mladih, uz isticanje sve prisutnijih obrazaca digitalnih rizika poput sajber nasilja, zavisnosti od interneta, društvene izolacije i drugih prijetnji koje mladi doživljavaju u digitalnoj sferi.

Nalazi iz istraživanja imaju za cilj da informišu buduće obrazovne, kulturne i političke intervencije, sa posebnim akcentom na promociju digitalne pismenosti, emocionalne otpornosti i inkluzivnih strategija podrške mentalnom zdravlju. Rad se završava ključnim preporukama koje su zajedno sa mladima razvijene kako bi se unaprijedilo blagostanje mladih u digitalnoj eri.

Rezime

Mladi širom Evrope se kreću kroz digitalni pejzaž koji duboko utiče na njihovo mentalno zdravlje i dobrobit. Ovo istraživanje, koje obuhvata Italiju, Grčku, Srbiju, Crnu Goru, Albaniju, Bosnu i Hercegovinu i Sjevernu Makedoniju, pokazuje da su sajber nasilje, digitalna manipulacija i slične prijetnje široko rasprostranjene u svih sedam zemalja, iako sa određenim lokalnim specifičnostima. Nacionalne ankete pokazuju da je između 15% i 60% mladih iskusilo sajber nasilje — primjera radi, otprilike svaki šesti adolescent u Evropi bio je meta sajber nasilja, dok čak 60% mladih u Albaniji navodi da su bili žrtve sajber maltretiranja. Ove zloupotrebe putem interneta narušavaju samopouzdanje, izazivaju anksioznost i depresiju, a u ozbiljnim slučajevima mogu voditi ka samopovređivanju ili suicidalnim mislima.

Situaciju dodatno pogoršava pretjerano vrijeme koje mladi provode ispred ekrana i na društvenim mrežama (često 3 do 6 sati dnevno), što doprinosi stresu, poremećaju sna i pojavi „FOMO“ efekta (strah da nešto

¹MYndTheater Project - “Promoting mental health in youth through the Forum Theater methodology facing the threats of the digital environment” – 101184193 - <https://myndtheater.eu/>

propuštaju). Ipak, digitalni svijet nudi i pozitivne mogućnosti, od podržavajućih online zajednica do obrazovnih resursa, koje mnogi mladi cijene, iako im je teško da pronađu balans.

Ključno, fokus grupe sa mladima (prosječna starost od 16 do 25 godina) u svakoj zemlji otkrivaju generaciju koja je svjesna dvosjeklog karaktera svog online života. Učesnici su opisivali osjećaj da su „oteti“ od strane algoritama i stalne povezanosti – što im može unaprijediti društveni život, ali isto tako izazvati anksioznost, izolaciju i zavisničko ponašanje. Uočeni su i nedostaci u podršci odraslih: roditelji i nastavnici često nemaju dovoljno digitalne pismenosti da pomognu, a školski programi o bezbjednosti na internetu su površni ili rijetki. Mladi širom regiona naglasili su hitnu potrebu za boljim obrazovanjem o digitalnom blagostanju, dostupnijom podrškom mentalnom zdravlju i inicijativama koje vode njihovi vršnjaci kako bi ojačali otpornost na pritiske interneta. Uprkos nacionalnim razlikama, njihove preporuke se poklapaju u pozivu na zajedničku akciju koja uključuje porodicu, škole, digitalne platforme i kreatore politika — kako koristi interneta ne bi dolazile po cijenu mentalnog zdravlja mladih generacija.

1. Uvod i kontekst Erasmus+ projekta

1.1 MYndTheater i okvir Erasmus+ programa

MYndTheater je transnacionalni projekat sufinansiran od strane Erasmus+ programa Evropske unije (Izgradnja kapaciteta u oblasti omladine). Cilj mu je unapređenje mentalnog zdravlja mladih kroz kreativne i participativne metode u okviru neformalnog obrazovanja. Projekat je zasnovan na načelima Erasmus programa koji podržava prekograničnu saradnju i inovacije u radu sa mladima. MYndTheater uključuje mlade u istraživanje i suočavanje sa izazovima digitalnog života. Projekat koristi interaktivne dramske tehnike (posebno Forum teatar) kako bi osnažio učesnike znanjem, životnim vještinama i psiho-emocionalnim alatima za sigurno snalaženje u online okruženju. Iako Forum teatar čini osnovu pristupa projekta, ovaj rad se fokusira na *istraživački dio* MYndTheater inicijative, koji je proučavao online rizike i uticaj na mentalno zdravlje mladih u sedam evropskih zemalja.

1.2 Geografski i društveno-kulturni obuhvat

Studija obuhvata **Italiju, Grčku, Srbiju, Crnu Goru, Albaniju, Bosnu i Hercegovinu i Sjevernu Makedoniju**, predstavljajući raznovrstan presjek južne i istočne Evrope. Region uključuje države članice EU i zemlje Zapadnog Balkana, svaka sa svojim specifičnim društveno-kulturnim okolnostima, ali sa zajedničkim izazovima digitalnog doba. Mladi (pretežno uzrasta od 16 do 25 godina) u ovim zemljama imaju sve veći pristup internetu i društvenim mrežama, u kontekstu različitih nivoa digitalne infrastrukture, obrazovnih sistema i usluga podrške. Posebno je primjetan brz porast korišćenja pametnih telefona i društvenih mreža među adolescentima i mladim odraslima, što stvara nove oblike društvene interakcije, ali i nove ranjivosti.

Sa socio-ekonomskog aspekta, više zemalja suočava se sa visokom nezaposlenošću mladih i velikim brojem NEET populacije (mladi koji nisu zaposleni, u obrazovanju ili obuci), što može dodatno povećati vrijeme

provedeno online i izloženost štetnim sadržajima. Kultura igra značajnu ulogu – kao na primjer snažne porodične veze u balkanskim zemljama ili stigma vezana za mentalno zdravlje u pojedinim društvima – u tome kako mladi doživljavaju i rješavaju stres koji dolazi iz digitalnog okruženja. Upoređujući ove zemlje, istraživanje prikazuje kako postoje zajednički obrasci ponašanja, ali i specifični izazovi koji nude bogat uvid u **digitalni život mladih iz panevropske perspektive**.

1.3 Ključni koncepti i teorijski pristup

Ovaj rad istražuje kako digitalna iskustva utiču na mentalno zdravlje mladih. Ključni koncepti uključuju:

- **Digitalne prijetnje:** obuhvataju oblike online sadržaja ili ponašanja koji predstavljaju rizik, kao što su sajber nasilje, online zavođenje (grooming), govor mržnje, dezinformacije, kršenje privatnosti i pretjerano korišćenje ekrana. Ove pojave se posmatraju ne samo kao individualno ponašanje, već i kao posljedica dizajna tehnologije (npr. algoritmi), društvenih normi i nedostataka u politici zaštite.
- **Ranjivosti i otpornost mladih:** faktori koji mogu pogoršati ili ublažiti uticaj digitalnih prijetnji. U obzir se uzimaju godine, pol, socio-ekonomski status i digitalna pismenost u vezi sa time kako mladi reaguju na online izazove. Na primjer, adolescenti su podložniji uticaju vršnjaka i traženju odobravanja na društvenim mrežama, dok djevojke češće doživljavaju seksualno uznemiravanje. S druge strane, podrška porodice i razvijena digitalna pismenost mogu doprinijeti većoj otpornosti.
- **Mentalno zdravlje i dobrobit:** obuhvata emocionalno, psihološko i društveno blagostanje. Istraživanje razmatra negativne efekte (anksioznost, depresija, stres, usamljenost, nisko samopouzdanje) i pozitivne efekte (osjećaj pripadnosti, mogućnost izražavanja, pristup podršci) koji su povezani sa korišćenjem IKT-a. Psihološki razvoj mladih i studije medija su osnova za tumačenje uticaja online interakcije na formiranje identiteta i emocionalnu regulaciju.
- **Participativno osnaživanje mladih:** polazi se od pretpostavke da mladi nisu samo žrtve digitalnih prijetnji, već i aktivni akteri koji mogu oblikovati svoje digitalno okruženje. Ovaj princip je u skladu sa vrijednostima Erasmus programa i metodologijom Forum teatra. Stoga se iskustva i ideje mladih smatraju ključnim podacima u ovom istraživanju, što je i razlog uključivanja fokus grupa.

Teorijski pristup kombinuje analizu **sekundarnih izvora** (za pregled postojećih saznanja i okvira) sa **kvalitativnim istraživanjem** (koje daje uvid u iskustva mladih). Pristup se oslanja na savremene teorije o medijima i mentalnom zdravlju, kao što su hipoteza dislokacije (vrijeme provedeno online zamjenjuje aktivnosti uživo), teorija društvenog poređenja (upoređivanje sa drugima online utiče na samopouzdanje) i koncept „digitalnih urođenika“ (specifične vještine i potrebe generacije koja je odrasla uz internet).

1.4 Metodologija

Istraživanje je sprovedeno u dvije faze u svih sedam zemalja:

- **Analiza izvora:** Svaki nacionalni tim je obavio detaljan pregled nacionalnih studija, anketa i izvještaja o ponašanju mladih na internetu, digitalnim rizicima i mentalnom zdravlju. Obuhvaćeni su akademski radovi, izvještaji institucija, pravni okviri i statistike koje su objavili ministarstva ili nevladine organizacije. Istraživanje je bilo vođeno istim skupom pitanja radi uporedivosti: identifikovanje glavnih online prijetnji, analiza uticaja društvenih mreža na odnose i samopouzdanje, posljedice sajber nasilja, uloga roditelja/nastavnika/platformi i alati za digitalnu bezbjednost. Rezultati su prikazani u paragrafima 2 i 3.
- **Fokus grupe:** Kako bi se dopunili sekundarni podaci, održane su fokus grupe sa mladima u svakoj zemlji (obično 8–12 učesnika po grupi, starosti 16–25). Koristio se zajednički vodič za diskusiju sa temama kao što su svakodnevne online navike, percipirani rizici i koristi IKT-a, emocionalna iskustva vezana za društvene mreže, strategije suočavanja i prijedlozi za unapređenje. Grupe su vođene od strane lokalnih partnera projekta na maternjem jeziku, u neformalnom i prijateljskom ambijentu. Sesije su trajale od 1 do 2 sata, a zatim analizirane radi identifikovanja ponavljajućih tema i značajnih citata. Paragraf 4 prikazuje ove uvide i poređenje među državama.

Tokom istraživanja poštovani su svi etički principi. Učešće je bilo dobrovoljno, uz pribavljanje pristanka (i roditeljskog za maloljetnike). Anonimnost je zagarantovana, a osjetljive teme (kao što su lična iskustva sajber nasilja ili psihološkog stresa) su obrađivane sa pažnjom. Učesnicima su po potrebi dati podaci o lokalnim resursima za podršku. Međunarodni karakter istraživanja zahtijevaju i kulturnu prilagodbu – svaki tim se potrudio da primjeri i pitanja budu lokalno relevantni (npr. spominjanje popularnih aplikacija ili poznatih incidenata u zemlji).

Kombinovanjem analize literature i podataka iz fokus grupa, studija omogućava **komparativnu analizu** koja je istovremeno utemeljena na dokazima i u stvarnosti mladih. Nalazi imaju za cilj da pomognu edukatorima, omladinskim radnicima, kreatorima politika i EU projektima da **holistički, orijentisano na mlade, odgovore na izazove koje donosi online život.**

2. Digitalne prijetnje i ranjivosti mladih

Ovo poglavlje razmatra glavne digitalne prijetnje identifikovane u sedam zemalja i način na koji one stvaraju ranjivosti kod mladih. Uprkos razlikama u kontekstu, pojavljuje se zajednički obrazac: online okruženje izlaže mlade novim oblicima vršnjačke agresije, eksploatacije i štetnog sadržaja, koji mogu ugroziti njihovu dobrobit. Ključne oblasti koje se razmatraju uključuju sajber nasilje, online zavođenje i seksualnu eksploataciju, narušene društvene odnose, psihološke posljedice, kao i ulogu porodice, škola i digitalnih platformi u zaštiti mladih.

Tabela 1 daje pregled najznačajnijih prijetnji i inicijativa za zaštitu u svakoj zemlji, radi uporedne analize.

Table 1. Examples of Prominent Online Threats and Safety Initiatives in Each Country²

Država	Prominent Online Threats among Youth	Notable Safety Initiatives & Resources
Italija	Najčešće prijetnje za mlade uključuju sajber nasilje (gotovo 48% mladih je bilo maltretirano ili izloženo digitalnom nasilju), porast slučajeva online zavođenja (policija je obradila više od 2.800 slučajeva mamaca i dječije pornografije u samo šest mjeseci), te uznemiravanje usmjereno na fizički izgled koje utiče na samopouzdanje. Mjere zaštite obuhvataju inicijativu.	Generazioni Connesse (Nacionalni centar za bezbjedniji internet) koja nudi obuke i e-učenje u školama, nacionalne telefonske linije za prijavu online zlostavljanja (Telefono Azzurro 114 i 19696), Zakon o sajber nasilju iz 2017. godine, smjernice Ministarstva za škole, i bezbjednosne centre društvenih mreža (npr. Facebook-ov Bullying Prevention Hub).
Grčka	Mladi su izloženi sajber nasilju u školama (uključujući uznemiravanje, otkrivanje ličnih podataka – “doxing”, i seksualno ucjenjivanje), online zavođenju maloljetnika putem društvenih mreža i igrice, govoru mržnje i dezinformacijama, posebno usmjerenim ka manjinama.	Zaštitne mjere uključuju platformu SaferInternet4Kids.gr sa kvizovima, vodičima i SOS linijom; školski program “Budi internet heroj” koji je razvijen uz podršku Google.org i Ministarstva prosvjete (dostigao 230.000 djece); predavanja o sajber bezbjednosti u školama od strane policije; i stranicu Helpline.gr za prijavu incidenata.
Srbija	Izraženi oblici digitalnog seksualnog nasilja (npr. deepfake pornografija od 2023. godine), sajber nasilje i online uznemiravanje (npr. Telegram grupe koje dijele slike djevojaka, “spotted” stranice za razotkrivanje identiteta), porast slučajeva “osvetničke pornografije” i seksualnog ucjenjivanja, i korišćenje aplikacija za špijuniranje partnera.	Mjere zaštite uključuju Nacionalni kontakt centar 19833 za bezbjednost djece na internetu, platformu “Čuvam te” sa besplatnim online edukacijama za učenike, roditelje i nastavnike, kao i inicijative NVO sektora poput Autonomnog ženskog centra (Mogu da neću – projekat protiv digitalnog nasilja nad ženama), SHARE fondacije (program Cyber Intimacy za prijavu neovlašćenog dijeljenja slika), i Net Patrol (portal podržan od Interpolu za anonimno prijavljivanje sadržaja dječije eksploatacije).
Crna Gora	Mladi su izloženi sajber nasilju i vršnjačkom uznemiravanju na društvenim mrežama (uvrede, isključenja iz grupa, širenje glasina), normalizaciji govora mržnje među mladima (“navikli” na okrutnost online), te simptomima	Inicijative uključuju UNICEF-ovu kampanju “Stop nasilju na internetu” , edukativnu video igru NETFriends o digitalnoj pismenosti, događaje povodom Dana bezbjednijeg interneta i radionice u školama, istraživanja i zagovaranje Centra za

² Note: This table highlights selected examples; each country has additional laws and initiatives addressing digital risks (see Section 6 References). Percentages refer to survey findings within each country’s context.

	digitalne zavisnosti kod oko 25% mladih (nervoza bez telefona, zanemarivanje stvarnog života).	građansko obrazovanje , te zakonodavne mjere (Zakon o zaštiti djece u IKT okruženju), iako implementacija zakona zahtijeva poboljšanje.
Albanija	Sajber nasilje i uznemiravanje su izrazito rasprostranjeni (neka istraživanja pokazuju do 60% pogođene djece), krađa identiteta i hakovanje naloga, online seksualno uznemiravanje djevojčica, i izloženost pornografiji (preko 50% djece je vidjelo seksualni sadržaj).	Mjere uključuju Albanski Centar za bezbjedniji internet – iSIGURT.al (kojim upravlja CRCA/ECPAT) sa platformom za prijavu online zlostavljanja, nacionalnu SOS liniju ALO 116-111 za djecu u nevolji, vladinu kampanju “Jedan klik dalje” i izvještaje o korišćenju interneta od strane djece, te Jedinicu za sajber kriminal (sa preko 700 slučajeva godišnje) i pravne reforme u skladu sa EU zakonodavstvom (npr. GDPR).
Bosnia & Hercegovina	Često sajber nasilje među tinejdžerima (uvrede, ismijavanje, isključenje na društvenim mrežama), sve više slučajeva online zavođenja, govor mržnje na forumima, dezinformacije i ekstremistički sadržaji usmjereni ka mladima.	Zaštitne mjere uključuju Centar za sigurni internet (NVO koja nudi SOS liniju, resurse i koordinaciju Dana bezbjednijeg interneta), sporadične školske radionice o digitalnoj sigurnosti, omladinske NVO koje promovišu medijsku pismenost i kampanje protiv sajber nasilja (npr. UNICEF-ova inicijativa Glasovi mladih), i nacрте politika za uključivanje e-bezbjednosti u školske kurikulare (još nisu standardizovani).
North Macedonia	Sajber nasilje je sveprisutno na društvenim mrežama i aplikacijama za dopisivanje (≈1 od 3 mladih je bio izložen uvredama ili isključenju), online predatori koji ciljaju maloljetnike, govor mržnje i etničke uvrede na lokalnim forumima, i dezinformacije koje utiču na građanske stavove mladih.	Mjere zaštite uključuju Nacionalni centar za bezbjedniji internet (dio pan-evropske mreže Insafe), Nacionalnu strategiju roditeljstva 2022–2030 (vodič za digitalni nadzor roditelja), školske programe medijske pismenosti (neki uz podršku EU) koji poboljšavaju kritičko razmišljanje, te projekte NVO sektora i kampanje koje vode sami mladi (npr. UNICEF-ova “Digitalna pismenost za svako dijete”).

2.1 Online prijetnje identifikovane kroz dokumentaciono istraživanje

U svih sedam zemalja, sajber maltretiranje se izdvaja kao najčešće pomenut online rizik za mlade. Sajber maltretiranje podrazumijeva vršnjačku agresiju putem digitalnih sredstava, poput uvredljivih poruka, postova sa ciljem javnog sramoćenja, izmijenjenih slika ili isključivanja iz online grupa. Nacionalna istraživanja pokazuju da je značajan dio mladih pogođen. Na primjer, oko 47,7% italijanskih adolescenata bilo je žrtva maltretiranja ili sajber maltretiranja (ili oba), prema istraživanju jedne nacionalne NVO iz 2023. godine. U Sjevernoj Makedoniji, otprilike svaki treći mladi prijavljuje neki oblik online uznemiravanja ili isključenja od strane vršnjaka. Još upečatljivije, jedno istraživanje u Albaniji ukazuje da je šest od deset mladih iskusilo sajber nasilje, što može ukazivati ili na veoma visoku rasprostranjenost problema, ili na široku definiciju tog pojma. Iako se metodologije razlikuju, ove brojke potvrđuju da je vršnjačko nasilje na internetu uobičajena pojava. Uobičajeni oblici uključuju zlobne komentare na objavama, zadirkivanje u grupnim razgovorima, širenje tračeva ili privatnih slika bez dozvole, lažne naloge i javno "otkazivanje" (ostrakizaciju) pojedinaca. Anonimnost ili fizička distanca koju internet omogućava može ohrabriti nasilnike, a samim tim incidenti često brzo eskaliraju i dopiru do šire publike nego što je to slučaj kod klasičnog, direktnog nasilja.

Još jedna univerzalna prijetnja jeste online zavođenje i seksualna eksploatacija maloljetnika. Sve zemlje bilježe slučajeve gdje odrasli koriste lažne profile ili druge obmanjujuće metode kako bi stekli povjerenje maloljetnika na mreži, s namjerom iskorištavanja (traženje seksualnog sadržaja, zakazivanje susreta ili čak trgovinu ljudima).

U Italiji, policijski izvještaji pokazuju konstantan porast ovih krivičnih djela – više od 2.800 slučajeva online mamaca i dječje pornografije samo u prvoj polovini 2024. Grčki izvori takođe bilježe sve više slučajeva zavođenja, a jedan izvještaj navodi da je 33% svih prijavljenih ilegalnih online sadržaja povezano sa seksualnim iskorištavanjem djece. Tragično je što su mete ovih zločina često tinejdžeri i mlađi adolescenti koji još nisu u stanju da prepoznaju manipulativne taktike. Proces zavođenja može trajati sedmicama komunikacije putem društvenih mreža, chat soba ili online igrice. Kada se stekne povjerenje, predatori traže seksualne fotografije ili video snimke ili pokušavaju da organizuju fizički susret. Nalazi iz svih zemalja ukazuju na to da je grooming rastući problem, iako se nivo javne svijesti i odgovora institucija razlikuje. Na primjer, Srbija ističe da njen zakon kažnjava bilo kakvo posjedovanje ili distribuciju seksualnog sadržaja koji uključuje maloljetnike (čak i samoproizvedene eksplicitne fotografije tinejdžera se tretiraju kao dječja pornografija), ali priznaje izazove u otkrivanju i prevenciji.

Nekoliko zemalja takođe je ukazalo na pojavu novih oblika digitalnog seksualnog nasilja i narušavanja privatnosti, koji prevazilaze "klasično" sajber maltretiranje ili grooming. U istraživanjima iz Srbije posebno se ističe porast slučajeva deepfake tehnologije i dijeljenja intimnih slika bez pristanka. Prijavljeni su slučajevi gdje tinejdžeri koriste aplikacije za "skidanje odjeće" sa fotografija svojih vršnjakinja ili dijele njihove privatne slike u Telegram grupama – ponekad i za novčanu korist. Osvetnička pornografija – dijeljenje intimnih fotografija bez pristanka, često od strane bivših partnera – postala je toliko česta da NVO poput Autonomnog ženskog centra sprovode posebne programe za borbu protiv toga. Slično tome, pomenute su i "spotted stranice" (u Srbiji i susjednim zemljama), na kojima ljudi postavljaju fotografije vršnjaka snimljene u javnosti uz poziv da se otkriju njihovi lični podaci – što predstavlja oblik masovne "doxing" kampanje usmjerene na nesvesne mlade. Ove prakse jasno ilustruju kako tehnologija može pojačati seksualno uznemiravanje i narušavanje privatnosti među mladima, naročito prema djevojčicama i mladim ženama. U fokus grupama i izvještajima, učesnice često ističu neproporcionalnu izloženost seksualnim prijetnjama (npr. u jednoj studiji, 60% djevojčica u Albaniji je primilo neželjene seksualne poruke, u poređenju sa 30% dječaka).

Pored međuljudskih šteta, mladi se suočavaju i sa rizicima sadržaja: izloženost nasilnim ili uznemirujućim materijalima, govoru mržnje, forumima koji promovišu samopovređivanje ili samoubistvo, radikalizaciji i dezinformacijama. Profil Bosne i Hercegovine, na primjer, bilježi visoku prisutnost govora mržnje i ekstremističke propagande u online prostorima koje posjećuju mladi. U zemljama sa izraženim etničkim ili političkim podjelama, mladi su često meta mržilačkih poruka koje dodatno pogoršavaju društvene tenzije. Dezinformacije i teorije zavjere (od zdravstvenih mitova do političkih lažnih vijesti) takođe se masovno šire; iako nisu direktan napad na pojedinca, smatraju se prijetnjom jer mogu iskriviti svjetonazor i sposobnost donošenja odluka kod mladih. Na primjer, istraživanja u Sjevernoj Makedoniji ističu kako intenzivna

upotreba medija utiče na stil života i stavove mladih, podstičući inicijative za jačanje medijske pismenosti kao „vaccine“ protiv lažnih informacija.

Pretjerano vrijeme provedeno pred ekranom i zavisnost od tehnologije predstavljaju još jednu kategoriju rizika, koja se češće razmatra u kontekstu mentalnog zdravlja (što će detaljno biti obrađeno u pasusu 3). Ipak, vrijedno je pomena i ovdje da se iz perspektive zaštite mladih, problematično korišćenje interneta samo po sebi smatra prijetnjom: prekomjerno vrijeme provedeno online povećava izloženost štetnim sadržajima i interakcijama, i može ometati zdrav razvoj (društveni i fizički).

Neke zemlje su pružile veoma ozbiljne statistike: u Crnoj Gori, istraživanje ukazuje da 1 od 4 adolescenata pokazuje znake zavisnosti od mobilnog telefona – poput panike kada ne može da provjeri uređaj, i zanemarivanja svakodnevnih obaveza. Slično, grčke ankete su otkrile da oko 13% tinejdžera ima problematičan odnos prema društvenim mrežama (npr. nemogućnost da smanje korišćenje, gubitak sna, itd.). Ovi podaci potvrđuju da digitalna prekomjernost nije samo blaga briga, već mjerljiva pojava koja pogađa značajan dio mladih.

Zaključno, dokumentaciono istraživanje prikazuje digitalne prostore mladih kao područja ispunjena brojnim prijetnjama. Sajber nasilje i online seksualna eksploatacija se izdvajaju kao najrasprostranjeniji i najštetniji problemi. Dodatne prijetnje kao što su kršenje privatnosti, govor mržnje i digitalna zavisnost formiraju dodatni sloj faktora rizika koji mogu pogoršati osnovne probleme. Jasno je da današnji mladi žive sa nivoom online rizika koji prethodne generacije nisu poznavale – što zahtijeva nove oblike pažnje, otpornosti i institucionalne podrške.

2.2 Efekti na društvene odnose i razvoj identiteta

Sveprisutnost društvenih mreža i aplikacija za dopisivanje u životima mladih ima dvostruki uticaj na njihove društvene odnose i osjećaj identiteta. S jedne strane, digitalne platforme nude neviđene mogućnosti za povezivanje, samoizražavanje i izgradnju zajednice. S druge strane, one mogu iskriviti društvena iskustva i pojačati nesigurnosti tokom formativnih godina. Istraživanja u više zemalja ukazuju upravo na taj paradoks.

Sa pozitivne strane, povezanost se smatra velikom prednošću. Izvještaji iz svih zemalja ističu da aplikacije poput Instagrama, Facebooka, WhatsAppa, TikToka i YouTubea pomažu mladima da održavaju prijateljstva i porodične veze, posebno na velikim udaljenostima ili u periodima (kao što je pandemija COVID-19) kada su fizički kontakti ograničeni. Na primjer, crnogorska omladina ističe da društvene mreže „omogućavaju mladima da ostanu povezani s vršnjacima, razmjenjuju informacije i izraze svoje mišljenje“ lako. U Srbiji, tinejdžeri navode da im društvene mreže pomažu da obnove stara prijateljstva i održe odnose bez obzira na udaljenost. Ova lakoća komunikacije može ojačati mreže međuvršnjačke podrške i stvoriti osjećaj pripadnosti.

Takođe, online platforme omogućavaju mnogim mladima, posebno onima koji su stidljivi ili marginalizovani u stvarnom životu, da pronađu istomišljenike i istraže svoj identitet. Na primjer, LGBTQ+ mladi ili oni sa specifičnim hobijima mogu pronaći podršku i prijateljstvo online, što im lokalno često nedostaje. Grčki

stručnjaci navode da odgovorno korišćenje društvenih mreža može poboljšati osjećaj pripadnosti i izgradnju identiteta kod mladih koji nemaju jake offline mreže.

Međutim, te koristi imaju svoju cijenu kada korišćenje postane pretjerano ili takmičarsko. Jedna od čestih tema jeste da društvene mreže podstiču društvena poređenja i nerealne standarde, što negativno utiče na samopouzdanje. U Italiji, kultura fokusirana na izgled na Instagramu i sličnim platformama dovela je do čestih osjećaja „nedovoljnosti“. Italijanske ankete pokazuju da je 38% mladih izgubilo samopouzdanje zbog vršnjačkog uznemiravanja ili poređenja, često uzrokovano idealizovanim slikama i potragom za „lajkovima“. Slično tome, grčka istraživanja ukazuju da tinejdžeri često vezuju sopstvenu vrijednost za broj reakcija na objave – „pad u broju lajkova može im značajno pokvariti raspoloženje, mnogo više nego odraslima“, kako navodi jedno istraživanje.

Korišćenje filtera za uljepšavanje i izloženost influencerima znači da se adolescenti stalno porede sa savršenstvom koje je vještački kreirano, što može izazvati nezadovoljstvo sopstvenim izgledom ili postignućima. U istraživanju iz Srbije, ova dinamika je takođe povezana s porastom narcisoidnosti – mladi osjećaju pritisak da predstave privlačnu sliku o sebi i sopstvenu vrijednost mjere prema popularnosti na mreži. U suštini, razvoj identiteta se eksternalizuje: mladi oblikuju identitet prema online potvrdi, a ne kroz autentično samoistraživanje, što može biti krhko i stresno.

Još jedan efekat na odnose jeste moguće slabljenje društvenih vještina i bliskosti uživo. Vrijeme provedeno u online druženju često zamjenjuje direktne kontakte. Više izvještaja bilježi da su mladi vrlo aktivni na grupnim četovima i komentarima, ali se osjećaju neprijatno ili distancirano kada se sretnu sa tim istim vršnjacima u stvarnom životu. Na primjer, studija u Sjevernoj Makedoniji koja je obuhvatila 500 učenika otkrila je da pretjerano korišćenje društvenih mreža narušava vještine komunikacije licem u lice i empatiju.

U fokus grupama, učesnici su primijetili da oni ili njihovi prijatelji ponekad radije dopisuju čak i kada sjede jedni pored drugih, ili pretražuju feedove tokom druženja – navike koje umanjuju kvalitet stvarne interakcije. Često se govorilo da se „telefon koristi kao društveni štitić“ (spomenuto u grupi iz Srbije); npr. mlada osoba može se povući u telefon da bi izbjegla komunikaciju u novom društvu, propuštajući time priliku za dublje veze. S vremenom, intenzivno online druženje može paradoksalno dovesti do izolacije. Albanska omladina navodi primjere prijatelja koji su zbog igrice ili društvenih mreža sve manje provodili vrijeme uživo, što je dovelo do slabijih porodičnih i prijateljskih odnosa; neki su priznali da i kada je porodica na okupu, „svi su na uređajima“, pa je interakcija površna.

Takođe, online konflikti mogu se prenijeti na stvarni život i dodatno ga pogoršati. Biti javno osramoćen u grupnom četu školskih drugova ili vidjeti fotografiju sa žurke na Instagramu na koju nisi pozvan, može duboko povrijediti adolescenta. Italijanska istraživanja navode da takvi online konflikti često uzrokuju prekid prijateljstava i narušavanje povjerenja. U Bosni je zabilježeno da su neki učenici počeli izbjegavati školu ili društvene događaje iz straha ili sramote zbog nečega što se desilo online. Dakle, digitalna drama može zagaditi stvarna vršnjačka okruženja, ponekad na načine koje odrasli (nastavnici, roditelji) ne primijete jer se odvijaju „ispod radara“, kroz privatne priče ili grupne četove.

Posebno je važno što se ispitivana starosna grupa (kasna adolescencija i rane dvadesete) nalazi u periodu istraživanja identiteta. Online, mladi eksperimentišu sa sopstvenim predstavljanjem. Ovo može biti pozitivno (kreativno izražavanje, uključivanje u društvene pokrete), ali i rizično ako se identitet previše veže za online personu. Učesnici fokus grupa širom zemalja svjesni su da „društvene mreže dozvoljavaju da budeš ko god želiš, što može biti oslobađajuće, ali i zbunjujuće“. Opisuju kako ponekad njeguju različite identitete na različitim platformama (profesionalni „ja“ na LinkedInu, zabavni „ja“ na TikToku), što može izazvati stres u održavanju fasade. Neki navode da osjećaju raskorak između online i stvarnog sebe, što vodi do unutrašnjeg konflikta. Na primjer, mlada žena iz crnogorske grupe rekla je da je standard online popularnosti tjera da djeluje otvoreno i glamurno, iako je u stvarnosti introvertna, što je ostavlja sa osjećajem da je „lažna“ i anksiozna.

Kako se u istraživanju iz Srbije jasno navodi, mladi sa nižim samopouzdanjem mogu juriti validaciju gomilanjem „prijatelja“ i brojanjem pratilaca. Kada ta validacija izostane ili je negativna (npr. ignorisanje ili loši komentari), dodatno narušava njihovu sliku o sebi. Više izvora povezuje intenzivno korišćenje društvenih mreža sa smanjenim samopoštovanjem i povećanom usamljenošću, posebno kod adolescenata koji tek razvijaju stabilan osjećaj sebe.

U zaključku, digitalni život mijenja način na koji mladi formiraju odnose i identitet. Pojačava društvenu povezanost, ali i poređenja. Nudi pripadnost, ali i isključenje. Omogućava igru s identitetima, ali i stvara pritisak. Mladi u ovim zemljama snažno osjećaju ove dinamike: cijene to što mogu održavati prijateljstva i izražavati se online, ali prepoznaju i da pretjerano, površno ili osuđujuće online angažovanje može potkopati njihovo pravo samopouzdanje i veze. Izazov je u pronalaženju zdrave ravnoteže – rečenica koju smo često čuli u fokus grupama – kako bi IKT podržale, a ne narušavale, odnose i razvoj identiteta.

2.3 Psihološke Posljedice Online Nasilja i Uznemiravanja

Jedan od najozbiljnijih nalaza ovog istraživanja jeste težak psihološki danak koji online nasilje i uznemiravanje ostavljaju na mlade ljude. Dok će se paragraf 3 šire baviti mentalnim zdravljem i IKT-om, ovdje se fokusiramo konkretno na posljedice povezane sa iskustvima kao što su sajber-nasilje, digitalno sramoćenje i druga vršnjačka viktimizacija na internetu.

U svakoj od istraživanih zemalja, psiholozi i istraživanja među mladima bilježe da meta online agresije vodi ka brojnim negativnim emocionalnim i kognitivnim ishodima. Uobičajene neposredne reakcije uključuju anksioznost, strah, tugu, bijes i stid. Na primjer, grčko istraživanje (od strane Cyber Security International Institute) navodi da žrtve sajber-nasilja često pate od “ozbiljne anksioznosti, depresije i naglog pada samopouzdanja” kao direktne posljedice zlostavljanja. Osjećaju se zarobljeno jer zlostavljanje prodire u prostore koji bi trebalo da budu sigurni (dom, lični uređaji) i iz kojih je teško pobjeći. Slično tome, bosanski izvještaji napominju da se žrtve osjećaju anksiozno, tužno i posramljeno, često postajući povučene i uplašene od društvenih situacija.

Upornost i viralan karakter online sadržaja može pojačati ove emocije u hronična stanja. Podaci iz Italije (Osservatorio Indifesa 2023) su naročito ilustrativni: među mladima koji su bili izloženi nasilju ili

sajber-nasilju, 38% je prijavilo gubitak samopouzdanja, 21% socijalno povlačenje, 19% je razvilo socijalnu anksioznost ili napade panike; značajne manjine su prijavile poremećaje ishrane (12%), kliničku depresiju (11%) ili samopovređivanje (8%). Ovi podaci su u skladu sa izvještajem organizacije Save the Children koji navodi da otprilike 1 od 5 mladih Italijana žrtava sajber-nasilja pati od trajnih simptoma anksioznosti ili depresije. U Srbiji, često se navodi da “90% aktivnih korisnika društvenih mreža doživljava neki oblik depresije ili anksioznosti” – vjerovatno preuveličano, ali naglašava koliko je emocionalna patnja raširena među izloženima digitalnom nasilju. Djevojke u Srbiji opisuju osjećaj kao da su “smeće” ili da im se “svijet srušio” nakon što su bile javno osramoćene ili im je procurila privatna fotografija, dok su dječaci priznali da su se osjećali bespomoćno ili traumatično otupjelo, ali su im govorili “nije to ništa, to je samo internet”. Posebno opasna posljedica sajber-nasilja jeste pojava suicidalnih misli i samopovređivanja. Istraživanja iz više zemalja navode slučajeve (neki i poznati) gdje su tinejdžeri izvršili samoubistvo nakon što su bili žrtve online zlostavljanja.

Tokom COVID-19 pandemije, Grčka je zabilježila porast nasilja od 209%, uz istovremeni skok anksioznosti, depresije i problema u ponašanju kod mladih, uz tragične slučajeve tinejdžera koji nisu izdržali sajber-nasilje. U Crnoj Gori je zabilježeno 17 samoubistava među mladima u periodu 2017–2022, pri čemu stručnjaci upozoravaju da su prekomjerna upotreba digitalnih tehnologija i online nasilje faktori rizika. Evropsko istraživanje SZO potvrđuje da i samo povećanje od 13% na 16% kod djevojčica koje su bile žrtve sajber-nasilja u periodu 2018–2022 korelira sa zabrinjavajućim signalima o mentalnom zdravlju širom kontinenta. Sve ovo potvrđuje koliko posljedice mogu biti smrtonosne ako se sajber-nasilje ne prepozna i ne zaustavi – za neke mlade, ovo je pitanje života ili smrti.

Pored poremećaja raspoloženja, žrtve često iskuse fizičke i kognitivne simptome povezane sa stresom. Izvještaji spominju nesanicu, noćne more, glavobolje, bolove u stomaku i gubitak koncentracije kao česte tegobe. Na primjer, stalna briga o narednom uvredljivom komentaru ili strah da će privatna poruka biti objavljena izazivaju stanje hroničnog stresa koje dovodi do problema sa spavanjem i učenjem. Dugoročno, ovakav stres može dovesti i do simptoma posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP), naročito kada je lični sadržaj javno izložen (trauma nalik poniženju i gubitku kontrole). Nekoliko žrtava iz Srbije pokazivalo je klasične simptome PTSP-a: noćne more, flešbekove i izbjegavanje svega što ih podsjeća na incident (što je teško u digitalnom dobu jer je “mjesto traume” zapravo internet – nešto što se ne može izbjeći).

Fokus grupe su potvrdile: mladi iz različitih zemalja nerado pričaju roditeljima ili nastavnicima o digitalnom nasilju – iz stida ili straha da će im biti oduzeta internet sloboda. U Crnoj Gori se navodi da većina ispitanika nije razgovarala sa odraslima o nasilju, jer smatraju da su odrasli neosjetljivi (“isključite telefon”). U Bosni, gdje mentalna podrška još nije razvijena, mnogi slučajevi ostaju neprijavljeni i neliječeni. Ova tišina omogućava da anksioznost i depresija ostanu neotkrivene. Takođe, žrtve ostaju bez potvrde da im se desilo nešto pogrešno, što ponekad vodi do samookrivljavanja. Uočena je česta posljedica: žrtve osjećaju stid i krivicu, iracionalno se pitajući da li su same nešto skrivile. Ovo je klasičan znak internalizacije traume i može biti predznak samopovređivanja ili suicidalnih misli ako se ne interveniše.

Zaključno, psihološke posljedice online nasilja su duboke i višeslojne. Adolescencija je već period osjetljivosti, a sajber-nasilje dodatno pojačava emocionalnu patnju, često javno. Ono može poremetiti razvoj mladih, dovesti do školskog neuspjeha, socijalnog povlačenja i ozbiljnih mentalnih bolesti. Jedinstvena poruka istraživanja jeste: sajber-nasilje nije “virtuelno” u svom uticaju – ono ostavlja stvarnu, trajnu štetu na um i tijelo. Zbog toga su prevencija i podrška hitna potreba. Kako je jedan grčki medij rekao: sajber-nasilje “narušava dostojanstvo i privatnost žrtve, često izazivajući socijalno povlačenje, pad u učenju, samopovređivanje ili čak suicidalne misli”, sa efektima koji “mogu trajati i u odraslom dobu u vidu hronične anksioznosti, depresije, PTSP-a i društvene disfunkcije”.

2.4 Uloge Prosvjetnih Radnika, Porodice i Digitalnih Platformi u Zaštiti

Suočavanje sa digitalnim prijetnjama za mlade zahtijeva koordinisano djelovanje više zainteresovanih strana. Kabinetna istraživanja u svakoj zemlji ispitivala su na koji način roditelji, nastavnici i tehnološke platforme doprinose (ili ponekad ne uspijevaju) zaštititi mladih u online prostoru. Iako se konkretni detalji razlikuju po državama, jasno se izdvaja opšti zaključak: aktivno uključivanje odraslih i industrije je od suštinskog značaja za stvaranje bezbjednijeg digitalnog okruženja. Postoje obećavajuće inicijative, ali i ozbiljni nedostaci koji i dalje zahtijevaju pažnju.

Porodica

Roditelji se širom zemalja regiona prepoznaju kao prva linija zaštite – ili rizika – za online bezbjednost djece. Mnoge države naglašavaju da roditelji moraju biti bolje obrazovani i više uključeni u digitalne živote svoje djece. Na primjer, nacionalne smjernice Italije naglašavaju da je “odgovornost odraslih sa vaspitnom ulogom” da informišu djecu o sigurnom korišćenju interneta, pozivajući roditelje da održavaju otvorenu komunikaciju i postavljaju jasna pravila. U praksi, međutim, roditeljsko učešće često je nedosljedno. Podaci iz Bosne pokazuju da skoro polovina roditelja (48%) uopšte ne prati online aktivnosti svoje djece, uglavnom zbog nedostatka digitalne pismenosti ili vremenskih ograničenja. Slično tome, istraživanja iz Albanije ukazuju na to da roditelji često nijesu u potpunosti svjesni digitalnih rizika i uglavnom nemaju razvijene strategije nadzora ili podrške tinejdžerima.

Ipak, primijećeni su i pozitivni trendovi: u Crnoj Gori, u periodu od 2018. do 2022. godine, procenat roditelja koji postavljaju vremenska ograničenja za korišćenje ekrana porastao je sa 30% na 50%, dok je broj onih koji regulišu pristup sadržaju porastao sa 32% na 64%. Ovi pomaci ukazuju na rast svijesti, vjerovatno zahvaljujući kampanjama UNICEF-a i drugih organizacija koje promovišu „pozitivno roditeljstvo“ u digitalnoj eri.

Fokus grupe su pokazale da, iz ugla mladih, roditelji mogu biti i saveznici i prepreke. Neki učesnici su pohvalili roditelje koji otvoreno razgovaraju o problemima na internetu i pokazuju interesovanje za online aktivnosti svoje djece – takva djeca su pokazivala veće samopouzdanje u digitalnom prostoru. Drugi su ukazali na to da roditelji mogu biti isključujući ili pretjerano kažnjavajući, na primjer, reagujući na slučaj sajber-nasilja potpunom zabranom korišćenja interneta – što ne rješava osnovni problem i obeshrabruje

buduće povjeravanje. Jedan grčki tinejdžer primijetio je da se u školskim predavanjima često savjetuje roditeljima da “paze” na djecu online, ali da se “kod kuće ništa ne mijenja, jer roditelji sami provode sate na Facebooku ili samo kažu ‘pazi se’ bez konkretnih uputstava”.

Ovo ukazuje na potrebu za edukacijom roditelja o praktičnim vještinama: korišćenje roditeljskih kontrola, postavljanje porodičnih pravila (npr. večere bez telefona), ali i građenje povjerenja kako bi se djeca osjećala slobodno da im se obrate kada naiđu na problem.

Prosvjetni radnici i škole

Uloga škola i nastavnika u oblasti digitalne bezbjednosti široko je priznata, i mnoge inicijative se sprovede upravo putem obrazovnog sistema. Međutim, često se ispostavlja da su ti naponi ograničeni i nedovoljno sistematski. Italija je uvela smjernice protiv nasilja u školama i mnoge škole organizuju radionice (često u saradnji sa NVO-ima ili policijom), ali čak 70% italijanskih tinejdžera u jednom istraživanju smatra da “škola ne radi dovoljno da spriječi vršnjačko/sajber nasilje”. Grčka i Albanija izvještavaju da se digitalna bezbjednost u školama često obrađuje kroz jednodnevna predavanja (npr. povodom Dana sigurnijeg interneta) ili kroz kratke module koje učenici ocjenjuju kao površne. Iako su grčki učesnici cijenili školsku edukaciju koju su imali, primijetili su da se ona uglavnom svodi na osnovne poruke poput “ne pričaj sa strancima”, bez ozbiljnijeg uključivanja u teme mentalnog zdravlja ili kompleksnih scenarija.

Ipak, postoje i primjeri dobre prakse. U Grčkoj, program “Budi internet heroj” (saradnja Grčkog centra za bezbjedan internet, Google-a i Ministarstva obrazovanja) nudi nastavnicima gamifikovane nastavne materijale i obuhvatio je stotine hiljada učenika osnovnih škola. U Srbiji, obuka “Prevenција digitalnog nasilja” (u okviru platforme Čuvam te) pomaže nastavnicima da uključe teme bezbjednosti u nastavni plan. Ovi primjeri pokazuju da su nastavnici voljni da se bave digitalnim izazovima ako im se pruži adekvatna podrška. Međutim, obim i dosljednost ostaju izazov. U Bosni i Hercegovini se eksplicitno navodi da digitalna bezbjednost nije sistematski uključena u školski kurikulum, te da mnogi nastavnici sami imaju nizak nivo medijske pismenosti.

Digitalne platforme i industrija

Društvene mreže i tehnološke kompanije (kao što su Facebook, Instagram, TikTok i druge) predstavljaju ključne aktere u zaštiti mladih u digitalnom prostoru. Sve zemlje koje su obuhvaćene istraživanjem oslanjaju se na ugrađene alate i politike ovih globalnih platformi. Istraživanje pokazuje kombinaciju napretka i slabosti. Pozitivno je to što su platforme uvele mogućnosti blokiranja, prijavljivanja, filtere sadržaja i centre za bezbjednost, ponekad prilagođene lokalnom jeziku. Na primjer, Italija ima sadržaje na maternjem jeziku kao što su Facebook-ov Centar za prevenciju nasilja i Instagram-ovi vodiči za mentalno zdravlje. Ovi alati mogu biti moćni ako ih mladi znaju koristiti.

Ipak, istraživanja ukazuju na to da mnogi mladi nijesu dovoljno upoznati ili im nije prijatno da koriste bezbjednosne funkcije platformi. Fokus grupa iz Crne Gore pokazala je da većina učesnika “nije bila svjesna sigurnosnih funkcija društvenih mreža”, i da mnogi nijesu znali kako da prijave nasilje ili blokiraju zlostavljače. Slično tome, grčki učesnici su rijetko koristili tehničke postavke kao što je dvofaktorska autentifikacija. Ovo ukazuje na potrebu da platforme i obrazovni sistemi prošire edukaciju i učine ove alate

dostupnijim i razumljivijim.

Dodatni problem jeste neefikasnost odgovora platformi. Mladi često imaju utisak da prijavljivanje nasilja ne donosi konkretne rezultate. U Srbiji je zabilježen slučaj gdje je kompanija Meta (vlasnik Instagrama) odbila da ukloni stranicu sa fotografijama maloljetnica dok nije izvršen veći pritisak. Učesnici iz Crne Gore su izrazili skepsu prema prijavljivanju platformama ili vlastima, navodeći da su njihova iskustva bila da prijave “nijesu shvaćene ozbiljno i nijesu dovele do konkretne zaštite”. Ovo ukazuje da tehnološke kompanije moraju mnogo brže i transparentnije da reaguju na prijave i, gdje je potrebno, sarađuju sa nadležnim organima.

Ipak, postoje pozitivni primjeri višesektorske saradnje. Centri za bezbjedan internet (SIC), prisutni u većini ovih zemalja kao dio evropske Insafe mreže, predstavljaju primjer partnerstva između državnih tijela, telekoma, kompanija, škola i nevladinog sektora. Na primjer, italijanski projekat “Generazioni Connesse” sufinansira EU, a koordinira ga Ministarstvo obrazovanja uz saradnju policije, NVO-a i kompanija. Grčki SIC i albanski iSIGURT.al funkcionišu kao čvorišta za resurse, podršku i kampanje. Ovi centri sprovode javne kampanje (npr. povodom Dana sigurnijeg interneta u februaru) koje promovišu digitalno građanstvo.

Uprkos ovome, istraživanje pokazuje da je neophodna sistematičnija saradnja. U mnogim zemljama, akteri rade izolovano: tehnološka kompanija može tiho uvesti novu funkciju, dok NVO podučava djecu o tome, a škole to možda ni ne uključe u nastavu. U Crnoj Gori, Centar za građansko obrazovanje eksplicitno je ukazao na “nedovoljnu koordinaciju i edukaciju” među institucijama kao prepreku. Izvještaj iz Albanije takođe poziva na jaču međuinstitucionalnu saradnju jer su trenutni naponi fragmentisani.

Mladi u fokus grupama su intuitivno izrazili potrebu za holističkim pristupom – žele da nastavnici, roditelji i platforme šalju usaglašene poruke i međusobno se podržavaju. Jedan od prijedloga koji se više puta ponavljao jeste da škole uključe roditelje kroz seminare ili zajedničke zadatke, kako bi roditelji zajedno sa djecom učili o digitalnoj bezbjednosti. Tako, učenik koji u školi čuje da “ne dijeli lozinke”, imaće roditelja kod kuće koji razumije i primjenjuje to pravilo. Takođe, predloženo je više učešća mladih u edukaciji vršnjaka – jer se tinejdžeri lakše povezuju sa starijim mentorima. Projekti u Srbiji i Crnoj Gori ističu da obučeni vršnjački edukatori mogu efikasno širiti poruke. Neke platforme bi mogle razmotriti uključivanje mladih kroz savjete mladih ili “ambasadore bezbjednosti” kako bi dobijale povratne informacije o funkcionisanju svojih politika na terenu.

Zaključno, iako se napredak bilježi, još uvijek postoji značajan prostor za jačanje zaštitne mreže oko mladih korisnika interneta. Idealan model podrazumijeva trostruku saradnju – osnažene roditelje, obučene prosvjetne radnike i odgovorne digitalne platforme koje djeluju sinhronizovano.

*IDEALAN MODEL JE TROSTRUKA SARADNJA: OSNAŽENI RODITELJI, PRIPREMLJENI
EDUKATORI I ODGOVARAJUĆE DIGITALNE PLATFORME, KOJI SVI DEJSTVUJU
USKLAĐENO.*

Nalazi istraživanja pozivaju na jačanje obuka za roditelje i nastavnike, institucionalizaciju digitalne pismenosti u obrazovnim kurikulumima i veću proaktivnost i transparentnost tehnoloških

kompanija u zaštiti mladih. Samo kroz takav zajednički napor moguće je stvoriti sigurniji i podržavajući online prostor za adolescente.

2.5 Alati i Inicijative za Digitalnu Zaštitu

Uzimajući u obzir prethodno opisane rizike, postavlja se pitanje: koji alati i inicijative postoje u ovim zemljama kako bi pomogli mladima da prepoznaju i odgovore na prijetnje na internetu? Kabinetna istraživanja su identifikovala različite resurse – od SOS linija i online prijave, do obrazovnih kampanja i kreativnih programa. Neke smo već pomenuli, a ovdje ističemo najbolje prakse i inovativne pristupe, kao i njihovu dostupnost mladima.

-SOS linije i telefonske linije za pomoć

Većina zemalja ima makar jednu posvećenu liniju za pitanja vezana za internet, često povezanu sa službama zaštite djece. Na primjer, italijanska linija 114 „Emergenza Infanzia“ koju vodi organizacija Telefono Azzurro omogućava mladima i roditeljima da prijave online zlostavljanje ili pokušaje manipulacije; broj prijavljenih slučajeva je u porastu. U Srbiji, Nacionalni kontakt centar 19833 ima sličnu funkciju – prijavljivanje briga vezanih za online bezbjednost djece.

U Albaniji, linija ALO 116-111 u saradnji sa Centrom za bezbjedan internet pruža podršku djeci koja su izložena sajber-nasilju ili eksploataciji. Bosna i Sjeverna Makedonija se više oslanjaju na SOS linije koje vode nevladine organizacije, poput organizacije EMMAUS u BiH. Ove linije su važne jer nude trenutni savjet i anonimno uho za slušanje. Međutim, izazov ostaje u vidljivosti – fokus grupe su ukazale da mnogi mladi nijesu znali za postojanje ovih linija ili nijesu bili sigurni da li će im zaista pomoći („Hoće li mi samo reći da isključim telefon?“). Jačanjem promocije ovih servisa (putem školskih postera, reklama na društvenim mrežama itd.) mogla bi se značajno poboljšati njihova iskorišćenost.

-Platforme za online prijavljivanje

Pored telefonskih linija, mnoge zemlje imaju web-platforme za prijavljivanje nezakonitog ili štetnog sadržaja. INHOPE, međunarodna mreža internet linija, uključuje članove poput srpske „Net Patrole“ (u saradnji sa Interpolom), gdje se anonimno može prijaviti sadržaj vezan za seksualno zlostavljanje djece ili druge nezakonite sadržaje radi uklanjanja. Albanska platforma iSIGURT.al istovremeno služi kao informativni portal i mehanizam za prijavljivanje prijetnji poput sajber-nasilja, govora mržnje i ekstremizma. Ovi alati omogućavaju mladima da preduzmu direktnu akciju – npr. ako tinejdžer vidi lažni profil koji dijeli njegove fotografije, može to prijaviti, a centri će obavijestiti nadležne službe i pokušati ukloniti sadržaj i identifikovati počinioca.

-Edukativni sajтови i igre

U cilju proaktivnog obrazovanja mladih, razvijeni su interaktivni alati. U Grčkoj, sajt SaferInternet4Kids nudi kvizove, video materijale i planove lekcija o temama poput sekstinga i privatnosti – namijenjene kako nastavnicima, tako i porodicama. Takođe postoji priručnik za roditelje sa pregledom aplikacija za roditeljsku kontrolu i savjeta. UNICEF-ove inicijative u Crnoj Gori uključuju edukativnu igru „NETFriends“, koja djecu

kroz zanimljivu priču podučava digitalnoj pismenosti. Ove igre i e-obuke su efikasne jer mladima na zanimljiv i razumljiv način približavaju koncepte poput „ne dijeli lične podatke“ ili „prepoznaj lažne vijesti“. Italijanska platforma Generazioni Connesse takođe uključuje online kurseve sa kvizovima i igrama, a škole koje ih uspješno završe dobijaju sertifikat „Škola online bezbjednosti“.

-Kampanje podizanja svijesti i kreativne inicijative

Kampanje javnog informisanja, često vezane za Dan sigurnijeg interneta (februar) ili dane borbe protiv nasilja, igraju važnu ulogu u oblikovanju stavova. Italija je organizovala kampanje na društvenim mrežama, poput #CyberbulloNo, i koristila kreativne umjetnosti: pozorišna predstava „Faceless: una battaglia contro il bullismo“(Bez lica: bitka protiv nasilja) prikazivana je učenicima širom zemlje, pomažući im da emocionalno shvate posljedice sajber nasilja. U zemljama Zapadnog Balkana, projekti često uključuju same mlade. Na primjer, srpski tinejdžeri su tokom fokus grupa osmislili kampanju na društvenim mrežama kojom bi podigli svijest o online nasilju – predložili su uključivali video klipove koje snimaju sami mladi i viralne izazove koji promovišu ljubaznost na internetu.

-Školski i lokalni programi

Mnoge inicijative ciljaju škole i omladinske centre putem radionica. Vršnjačka edukacija je sve prisutniji pristup – mladi iz Crne Gore su zagovarali radionice koje bi vodili njihovi vršnjaci, uz obrazloženje da im je lakše da se otvore i povežu sa nekim ko je blizak njihovim godinama. U Sjevernoj Makedoniji, NVO-i su organizovali interaktivne radionice u omladinskim centrima o uravnoteženoj upotrebi digitalnih tehnologija, koje su učesnici ocijenili kao osnažujuće.

Metodologija forum teatra (koja uključuje dramatizaciju problema i interaktivno učestvovanje publike) pomenuta je kao alat koji se koristi u nekim zemljama (npr. Bosni i Sjevernoj Makedoniji) za razvijanje empatije, komunikacijskih vještina i otpora prema pritisku vršnjaka. Iako se ova studija ne bavi forum teatrom detaljno, njegovo pominjanje ukazuje na potencijalno moćan inovativni pristup.

-Zakonski i politički mehanizmi

Zaštita ne podrazumijeva samo tehnička rješenja – važnu ulogu igraju i pravni okviri koji osnažuju mlade. Italija ima poseban zakon o sajber nasilju koji omogućava maloljetnicima (14+) ili njihovim roditeljima da zatraže uklanjanje uvredljivog sadržaja i obavezuje škole da imenuju koordinatore za borbu protiv nasilja. Albanija i Sjeverna Makedonija su ažurirale zakone u skladu sa Opštom uredbom o zaštiti podataka (GDPR) i razvile nacionalne strategije sajber bezbjednosti. Iako sprovođenje varira, postojanje ovih zakona znači da su prava mladih na internetu prepoznata. Na primjer, Grčka je u svom Krivičnom zakoniku (član 348B) jasno kriminalizovala manipulaciju djecom u svrhu zlostavljanja („grooming“), što iako teško za sprovesti, predstavlja osnov za pravne postupke. Ove mjere, zajedno sa nacionalnim strategijama (kao što je Strategija za mlade u Crnoj Gori, koja naglašava digitalnu pismenost), predstavljaju zaštitni politički okvir. Napredna ideja iz Albanije je formiranje sistema ranog upozoravanja u školama za prepoznavanje sajber nasilja i pada mentalnog zdravlja, npr. kroz obuku nastavnika da prepoznaju „crvene zastavice“ ili postavljanje anonimnih kutija za prijave učenika. Iako još nisu široko sprovedene, ovakve ideje pokazuju proaktivan pristup.

-Izazovi dostupnosti i uključenosti

Uprkos svim ovim alatima, izazov ostaje – kako ih učiniti dostupnim svima. Urbane i dobro opremljene škole možda imaju koristi od ovih resursa, dok ruralna ili siromašnija područja zaostaju. Takođe, dio materijala je dostupan samo na engleskom jeziku ili nije lokalizovan, što smanjuje korisnost za tinejdžera iz malog srpskog mjesta koji možda ne govori engleski. Ohrabruje činjenica da mnoge inicijative sve više prilagođavaju sadržaj lokalnom jeziku i kulturološkom kontekstu (npr. programi u BiH vode računa o jeziku i uključuju lokalne primjere).

Zaključno, postoji sve veći broj alata i inicijativa koji imaju za cilj osnaživanje mladih u suočavanju sa digitalnim prijetnjama – od SOS linija i sistema za prijavljivanje, do edukativnih igara i kreativnih radionica. Kada se pravilno koriste, ovi resursi mogu značajno ublažiti štetu jer mladima pružaju znanje (digitalna pismenost), puteve za pomoć (prijavljivanje, savjetovanje) i okupljaju zajednice oko kulture sigurnog i poštovanja dostojnog ponašanja na internetu. Ključ je u tome da se ovi alati integrišu u svakodnevni život mladih i u samu strukturu obrazovanja.

3. IKT i Mentalno Zdravlje Mladih

Ovo treće poglavlje detaljno se bavi emocionalnim i kognitivnim uticajem informaciono-komunikacionih tehnologija (IKT) na mentalno zdravlje mladih. Drugim riječima, kako život u digitalnom, online svijetu utiče na to kako se mladi ljudi osjećaju i razmišljaju? Istražujemo i negativne aspekte – poput anksioznosti, depresije, zavisnosti i kognitivnih posljedica vremena provedenog pred ekranom – ali i pozitivne mogućnosti, kao što su emocionalna podrška, pristup pomoći i razvoj vještina. Takođe se razmatraju uloge obrazovnog i roditeljskog posredovanja, kao i razlike u uticaju u zavisnosti od uzrasta i pola.

3.1 Emocionalni i Kognitivni Uticaji Društvenih Mreža

Sve zemlje obuhvaćene istraživanjem ukazuju da društvene mreže i digitalna uključenost imaju značajan emocionalni uticaj na mlade, s kombinacijom koristi i izazova. Kada je riječ o emocijama, većina dokaza upućuje na povećane nivoe stresa, anksioznosti i promjenljivosti raspoloženja povezane sa korišćenjem društvenih mreža. Na primjer, istraživanje Univerziteta Milano-Bikoka (2023) pokazalo je da otprilike jedan od pet mladih Italijana (uzrasta 18–29 godina) ispoljava kliničke simptome anksioznosti ili depresije, a često su povezani sa intenzivnim korišćenjem društvenih mreža. Ključni faktori rizika uključuju dugotrajnu izloženost ekranima, stalno poređenje s drugima i strah od propuštanja (tzv. FOMO). Ovi faktori doprinose narušenom samopouzdanju i osjećaju društvenog pritiska.

Učesnici iz grčkih fokus grupa potvrdili su ove nalaze: opisivali su osjećaje krivice i anksioznosti nakon višesatnog besciljnog skrolovanja, kao i stres prouzrokovan pokušajima da isprate online trendove i poruke. Termin „FOMO“ se često pojavljivao – označava zabrinutost da se može propustiti neka smiješna objava, grupna poruka ili ažuriranje, što dodatno stvara potrebu za stalnim provjeravanjem i otežava opuštanje.

Depresija i osjećaj usamljenosti povezani su sa određenim obrascima digitalne upotrebe. Mladi koji gledaju idealizovane živote influencersa na Instagramu ili drugim platformama mogu se osjećati inferiorno i

izolovano. Albanski zdravstveni stručnjaci bilježe značajan porast slučajeva anksioznosti, stresa i depresije, naročito kod srednjoškolaca, što se djelimično pripisuje pritiscima sa društvenih mreža u kombinaciji sa školskim stresom. U Sjevernoj Makedoniji, adolescenti uzrasta od 10 do 14 godina identifikovani su kao izrazito ranjivi na anksioznost i depresiju zbog prekomjerne upotrebe društvenih mreža – 11% njih ima poteškoće u kontroli sopstvene upotrebe. Mehanizam koji se često pominje uključuje socijalno poređenje i cikluse online validacije: mladi se osjećaju srećno kada dobiju pozitivne reakcije, a duboko pogođeno kada one izostanu ili kada naiđu na negativne komentare.

Izveštaji iz Srbije govore o ciklusu nagrađivanja dopaminom, gdje svaki „lajk“ donosi kratkoročno zadovoljstvo, a njegovo odsustvo izaziva razočaranje – ovaj mehanizam funkcionise slično zavisnosti i može stvoriti emocionalnu zavisnost. Vremenom, ovo vodi do naglih promjena raspoloženja: euforije kada je reakcija pozitivna, depresije kada izostane ili bude negativna.

Druga česta emocionalna posljedica je smanjenje samopouzdanja i problemi sa slikom o tijelu. O ovome je već bilo riječi u poglavlju 2.2, ali iz perspektive mentalnog zdravlja važno je ponoviti: stalna izloženost filtriranim slikama i idealizovanim objavama može narušiti percepciju sopstvene vrijednosti. Adolescenti, naročito djevojke, mogu razviti uvjerenja da su manje privlačne ili vrijedne u odnosu na ono što svakodnevno vide na internetu. Ovaj uticaj je povezan s porastom poremećaja ishrane i dismorfije tijela, što su posebno naglasili podaci iz Italije i Srbije. Tako društvene mreže mogu postati ogledalo koje uvećava nesigurnosti, doprinoseći ozbiljnim problemima poput hroničnog niskog samopouzdanja ili poremećaja u ishrani.

Na kognitivnom nivou, zapaženi su negativni efekti na pažnju, pamćenje i akademski uspjeh. Mnogi mladi i stručnjaci navode da društvene mreže i poruke značajno odvrćaju pažnju, navikavajući mozak na multitasking i trenutnu nagradu, čime se otežava duboko fokusiranje (npr. na učenje ili čitanje knjige). Grčki tinejdžeri naveli su da kasnonoćna upotreba uređaja i stalna pripravnost zbog notifikacija ometaju koncentraciju i san. Istraživanja u Grčkoj povezuju pad koncentracije i probleme sa pamćenjem sa stresom izazvanim sajber nasiljem – žrtve su imale poteškoće sa praćenjem nastave, a uspjeh im je opadao.

Čak i bez direktnog nasilja, prekomjerna upotreba IKT-a dovodi do mentalnog zamora. Mladi često skaču sa aplikacije na aplikaciju; jedno istraživanje u Crnoj Gori pokazalo je da značajan dio dnevnih aktivnosti mladih postaje digitalno orijentisan, što utiče na njihove životne izbore i potiskuje vrijeme za aktivnosti koje intelektualno obogaćuju. Nastavnici u više zemalja žale se na sve kraći raspon pažnje kod „TikTok generacije“, koja je navikla na 15-sekundne sadržaje i ima teškoće sa dužim, linearnim zadacima.

Srećom, nisu svi uticaji negativni. Ako se koriste promišljeno, društvene mreže i IKT mogu imati pozitivan uticaj na mentalno zdravlje. Mnogi mladi navode da im online zajednice pružaju emocionalnu podršku – npr. tinejdžer sa rijetkom bolešću može pronaći razumijevanje među online vršnjacima, što smanjuje osjećaj izolovanosti. Italijanski izvještaji ističu da marginalizovani mladi (npr. LGBTQ+ osobe) često nalaze podršku i prihvatanje online koje im nedostaje u neposrednom okruženju. Ovo može imati zaštitni efekat na mentalno zdravlje jer pruža osjećaj pripadnosti.

Takođe, društvene mreže omogućavaju izražavanje i kreativnost, što doprinosi psihološkoj dobrobiti. Tokom fokus grupa, mladi su navodili da se izražavaju kroz online objavljivanje umjetnosti, muzike ili blogova – kao emocionalne ventile i načine jačanja samopouzdanja. Izvještaji iz Srbije ističu da predstavljanje sopstvenih talenata online (npr. poezija, ručni radovi) može povećati osjećaj vrijednosti i čak otvoriti profesionalne prilike.

Osim toga, online resursi za mentalno zdravlje (informacije i aplikacije) sve više imaju pozitivan uticaj. Postoje aplikacije za meditaciju, praćenje raspoloženja, kao i brojni YouTube klipovi i Instagram objave koje podižu svijest o anksioznosti, depresiji i sličnim temama. Na primjer, tinejdžer koji se stidi da ode kod školskog psihologa može početi tako što će pratiti profil posvećen mentalnom zdravlju ili koristiti aplikaciju za napade panike – što može biti prvi korak ka ozbiljnijoj podršci.

Zaključno, emocionalni i kognitivni uticaji IKT-a na mlade su dvostruki. S jedne strane, jasno je prisutna šteta – povećana anksioznost, poremećaji raspoloženja, fragmentacija pažnje i problemi sa snom. S druge strane, tu su i koristi – povezanost, kreativnost i direktna podrška mentalnom zdravlju koja je lako dostupna. Neto efekat zavisi od načina na koji pojedinac koristi IKT: aktivno ili pasivno, kreativno ili upoređivački, količinski i uz podršku ili bez nje. Kako je to sažeto u jednom makedonskom izvještaju: „psihološki uticaj digitalnog angažmana nije nužno negativan – zavisi od načina upotrebe.“ Izazov za sve uključene strane jeste podsticanje obrazaca korišćenja koji maksimiziraju pozitivne efekte (podršku, znanje, kreativnost), a minimiziraju negativne (zavisnost, poređenja, preopterećenje informacijama).

3.2 Pretjerano Vrijeme pred Ekranom i Tehnološka Zavisnost

Jedna od ključnih zabrinutosti istaknutih u istraživanju jeste pretjerano vrijeme koje mladi provode pred ekranima – odnosno kada prekomjerno koriste pametne telefone, računare ili igraće konzole – kao i s tim povezani pojam tehnološke zavisnosti. Ovdje se ne radi o uobičajenoj upotrebi, već o slučajevima u kojima korišćenje IKT ometa normalno svakodnevno funkcionisanje i negativno utiče na mentalno zdravlje. Sve zemlje uključene u istraživanje ukazale su na to da određeni broj mladih upada u problematične ili zavisničke obrasce korišćenja uređaja. Na primjer, italijanski sistem za praćenje zdravlja adolescenata (ISS/HBSC 2022) pokazao je da oko 13,5% italijanskih tinejdžera ispunjava kriterijume za problematično korišćenje društvenih mreža (na osnovu skale od 9 simptoma nalik zavisnosti).

Ovi kriterijumi podsjećaju na znakove zavisnosti od supstanci: anksioznost kada osoba ne može da provjeri mreže, simptomi „apstinencijalne krize“ kada su offline, neuspješni pokušaji da se smanji upotreba, zanemarivanje drugih aktivnosti i korišćenje društvenih mreža za bježanje od negativnih osjećanja. Izvještaj iz Srbije sličnu pojavu opisuje kao „ozbiljan problem koji sve više liči na zavisnost od supstanci“, podstaknut dopaminskim sistemom nagrađivanja u mozgu kada se dobijaju lajkovi i komentari.

Koje su negativne posljedice pretjerane upotrebe? Istraživanje navodi nekoliko ključnih problema:

- **Socijalna izolacija i otuđenost:** paradoksalno, prekomjerna upotreba društvenih mreža može pojedinca udaljiti od stvarnih socijalnih kontakata. Mladi koji previše vremena provode online povlače se iz kontakta s porodicom i prijateljima, jer im virtuelni svijet postaje udobniji ili zavisnički. Fokus grupe su potvrdile ovo: npr. jedan bosanski tinejdžer priznao je da je prestao da igra fudbal s drugarima jer je poslije škole bio

„uvučen“ u online igru, što ga je na kraju učinilo usamljenim i emocionalno distanciranim. Svi konteksti u istraživanju bilježe smanjenu komunikaciju uživo i zapostavljene odnose kod onih koji prekomjerno koriste tehnologiju.

- **Anksioznost, stres i depresija:** ovi problemi se često pojačavaju usljed pretjerane upotrebe, kombinujući smanjenu fizičku podršku, nesanicu i mentalno preopterećenje. „Strah od propuštanja“ (FOMO) je posebno izražena vrsta anksioznosti u digitalnoj eri – mladi osjećaju potrebu da stalno provjeravaju sadržaj jer se boje da će propustiti nešto važno. Ironično, ova potreba vodi ka hroničnoj anksioznosti i lošem snu – čak se bude noću da provjere notifikacije. Mladi iz Grčke su opisivali ciklus: kasno ostajanje online, loš san, pa anksioznost i rastrojenost sljedećeg dana – petlja koja šteti mentalnom zdravlju.
- **Kognitivni i akademski pad:** prekomjerno vrijeme pred ekranom često je povezano sa slabijim školskim uspjehom, odlaganjem obaveza i teškoćama u koncentraciji. Albanski stručnjaci ističu da digitalna zavisnost utiče na pad produktivnosti i kreativnosti u školi, jer učenici sve više koriste prečice sa interneta (ili AI, poput ChatGPT-a) umjesto razvijanja sopstvenog kritičkog mišljenja. Mladi iz fokus grupa priznali su da im stalne notifikacije i multitasking (četovanje dok rade domaći) produžavaju vrijeme rada i smanjuju kvalitet urađenog.
- **Fizičko zdravlje i navike:** iako je u fokusu mentalno zdravlje, vrijedi istaći i fizičke posljedice: prekomjerna upotreba ekrana vodi ka sjedalačkom načinu života, lošem držanju tijela, zamoru očiju i poremećaju sna – sve to dodatno može negativno uticati na raspoloženje i mentalno blagostanje. Smanjena fizička aktivnost i loš san pominju se u Italiji, Crnoj Gori i Srbiji kao konkretne posljedice digitalne prezasićenosti. Mladi iz BiH su rekli da se nakon dana provedenog online osjećaju „usporeno, bezvoljno i potišteno“, dok ih fizičke aktivnosti i boravak napolju čine zadovoljnijima.

Potraga za ravnotežom: digitalni detoks Pojmovi poput „digitalnog detoksa“ ili uspostavljanja ravnoteže između online i offline života često su se pominjali. Mladi su sami prepoznali potrebu za balansiranjem – učesnici iz Srbije su podijelili zajednički stav da je „ravnoteža između online i offline života potrebna, iako većina priznaje da je još nijesu postigli“. Fokus grupe su često završavale tako što su mladi izražavali namjeru da smanje vrijeme pred ekranom i više se bave drugim aktivnostima. Neki već primjenjuju strategije: Grci isključuju notifikacije ili privremeno brišu aplikacije tokom ispitnih rokova. Sjeverni Makedonci navode da prave pauze od društvenih mreža ili se bave hobijima na otvorenom kada se osjećaju preopterećeno. Ove samoregulacijske strategije su zdrav znak, ali ne posjeduju svi mladi znanje, motivaciju ili podršku da ih dosljedno primijene. Takođe je važno napomenuti da nije svaka osoba koja dugo koristi internet nužno zavisna – mnogi mladi koriste IKT intenzivno, ali za korisne svrhe (npr. učenje, sticanje vještina) i istovremeno održavaju aktivan offline život. Problem nastaje kada korišćenje postane nekontrolisano i usmjereno na trenutno zadovoljstvo ili bježanje od stvarnosti, sa negativnim posljedicama. Ekstremni slučajevi mogu prerasti u pojave nalik fenomenu Hikikomori – japanskoj pojavi kada se mladi potpuno povlače iz društva i ostaju u svojim sobama, komunicirajući isključivo putem interneta. Italijanski izvještaji bilježe ponašanja koja podsjećaju na ovakvu izolaciju, što, iako rijetko, pokazuje koliko ozbiljna situacija može postati bez pravovremene intervencije. Pretjerana upotreba IKT predstavlja dvosjekli mač koji zahtijeva pažljivo praćenje. Na ličnom nivou,

mladi sve više prepoznaju znakove nezdravih obrazaca, ali im je često potrebna podrška i struktura kako bi ih promijenili. Na društvenom nivou, nameće se pitanje: kako razviti kulturu „digitalnog blagostanja“ koja promoviše umjerenu i svrhovitu upotrebu, dobru digitalnu higijenu (npr. ne koristiti ekrane pred spavanje) i vrijednost iskustava izvan mreže?

3.3 Obrazovno i Roditeljsko Posredovanje

Uticaj obrazovnog i roditeljskog posredovanja na način na koji mladi koriste IKT i kako to utiče na njihovo mentalno zdravlje pokazao se kao ključni faktor u ovom istraživanju. Jednostavno rečeno: kako nastavnici i roditelji mogu pomoći da se ublaže negativni efekti IKT-a i podstaknu zdrave navike? U narednim pasusima fokusiramo se na njihovu ulogu u vođenju i emocionalnoj podršci mladima.

-Roditelji kao uzori i regulatori

Istraživanja pokazuju da stavovi roditelja prema tehnologiji snažno oblikuju digitalno ponašanje njihove djece. Ako roditelji daju primjer uravnotežene upotrebe, npr. tako što ne gledaju stalno u telefon tokom porodičnog vremena, djeca će vjerovatno usvojiti slične navike. Suprotno tome, ako roditelji prekomjerno koriste uređaje ili ih koriste kao „digitalne dadilje“, djeca preuzimaju taj obrazac ponašanja.

Grčka istraživanja ističu da informisani i sigurni roditelji češće podstiču zdravije digitalne navike kod svoje djece. To uključuje postavljanje pravila (npr. zabranu uređaja tokom noći, ograničenja vremena pred ekranom) i otvorenu komunikaciju o online iskustvima. Kao što je već pomenuto, u Crnoj Gori se bilježi pozitivan trend rasta broja roditelja koji uvode vremenska ograničenja. Mnogi izvori preporučuju tzv. „digitalne policijske časove“ – na primjer, zabrana telefona nakon 21h radi boljeg sna. Otvorena komunikacija kod kuće o tome šta djeca rade online može pomoći roditeljima da na vrijeme prepoznaju znake sajber-nasilja ili emocionalne uznemirenosti.

Roditeljsko posredovanje takođe uključuje upotrebu alata poput filtera i softvera za nadzor, naročito za mlađu djecu. Albanski „Vodič za roditelje“ (izdat od strane CRCA) navodi besplatne aplikacije za roditeljsku kontrolu na internetu i YouTube-u, podstičući aktivno uključivanje. Ipak, kako djeca rastu (posebno u srednjim tinejdžerskim godinama), pretjerani nadzor može izazvati kontraefekat – tada fokus treba da pređe na povjerenje i savjetovanje, umjesto na strogu kontrolu.

U fokus grupama, stariji tinejdžeri su istakli da im mnogo više znači kada roditelji izraze povjerenje i daju savjet, nego kada pokušavaju da čitaju njihove poruke (što doživljavaju kao narušavanje privatnosti). Ključna vještina roditelja jeste da prilagode svoj stil posredovanja u skladu sa uzrastom djeteta – stroža kontrola je primjerenija za desetogodišnjaka, dok sedamnaestogodišnjak više cijeni podršku i razumijevanje.

Nastavnici i školski programi

Obrazovno posredovanje se uglavnom ostvaruje kroz programe digitalne pismenosti i inicijative za mentalno zdravlje u školama. Kao što je ranije pomenuto, dosljedno uključivanje ovih tema u školski kurikulum nedostaje u nekim sredinama, ali gdje god postoji, može ublažiti negativne efekte digitalne tehnologije.

Na primjer, edukacija o opasnostima pretjeranog vremena pred ekranom i strategijama samoregulacije je od ključnog značaja. U Italiji neke škole uključuju module o upravljanju vremenom i kritičkom razmišljanju u digitalnom okruženju. Stručnjaci naglašavaju da „digitalno obrazovanje mora razvijati otpornost i kritičko mišljenje“, kako bi mladi mogli bezbjedno da se kreću kroz društvene mreže.

Škole takođe mogu pružiti psihološku podršku u vezi s digitalnim problemima. To podrazumijeva, na primjer, obuku školskih psihologa da prepoznaju i reaguju na traume izazvane sajber-nasiljem ili anksioznost povezanu s društvenim mrežama. Preporuke iz Albanije uključuju zapošljavanje više školskih psihologa i uspostavljanje sistema za rano prepoznavanje sajber-nasilja i problema sa mentalnim zdravljem kod učenika. Ako se učenik iznenada povuče zbog online incidenta, obučeni nastavnik ili psiholog može to primijetiti i intervenisati – umjesto da to pripiše „tinejdžerskom raspoloženju“.

Jedan obećavajući pristup je uključivanje samih učenika u kreiranje zdravih tehnoloških navika. Vršnjačko mentorstvo može se proširiti i na teme mentalnog zdravlja, gdje stariji učenici pomažu mlađima da pronađu ravnotežu između online i offline svijeta – kao što je predloženo u Grčkoj, gdje se zagovara da učenici međusobno dijele strategije za balansirano korišćenje IKT-a. Škole mogu organizovati klubove ili projekte u kojima se učenici međusobno izazivaju na aktivnosti poput „popodne bez telefona“ ili zajedno praktikuju mindfulness meditaciju.

Podrška roditelja i nastavnika za mentalno zdravlje

Roditelji i nastavnici treba da budu informisani o izazovima koje digitalni svijet predstavlja za mentalno zdravlje mladih. Mnogi odrasli ne prepoznaju lako znake, npr. anksioznost uzrokovanu online konfliktima. Programi za podizanje svijesti (kao što su radionice za roditelje o „psihološkim efektima društvenih mreža“) su od velike pomoći. Grčka, na primjer, uključuje roditelje u vebinare koji se fokusiraju na strategije suočavanja sa digitalnim stresom.

Kada odrasli bolje razumiju kroz šta mladi prolaze online, mogu odgovoriti s empatijom umjesto osudom. Fokus grupe su pokazale da, kada su se mladi povjerali odraslima i dobili podršku, to je imalo ogroman pozitivan uticaj. Obuka roditelja i nastavnika da reaguju podržavajuće – npr. da ne kažnjavaju odmah žrtvu oduzimanjem interneta, već da se usmjere na rješavanje problema i podršku – ključni je dio efikasnog posredovanja.

Podsticanje aktivnosti van ekrana

Jedan jednostavan, ali snažan zaštitni faktor jeste obezbjeđivanje dovoljno aktivnosti van ekrana – sporta, umjetnosti, vannastavnih aktivnosti, društvenih okupljanja – koje prirodno ograničavaju vrijeme provedeno online i istovremeno zadovoljavaju razvojne potrebe mladih. Roditelji i škole koji podstiču ovakve aktivnosti doprinose ravnoteži u životima mladih.

Učesnici iz Albanije istakli su potrebu za „pristupom aktivnostima na otvorenom, društvenim i hobističkim sadržajima... kako bi se smanjilo vrijeme pred ekranom i ojačale stvarne socijalne veze i mentalno zdravlje“.

U Sjevernoj Makedoniji, neki mladi su pomenuli da im omladinski centri i lokalne manifestacije nude alternativu besciljnom sedenju za ekranom, ali su izrazili želju da takvih prilika bude više. Ovo podsjeća da ponekad najbolji oblik „posredovanja“ nije zabrana, već obogaćenje realnog života sadržajem koji mladima skreće pažnju sa ekrana.

Obrazovno i roditeljsko posredovanje predstavljaju ključne poluge u osiguravanju da IKT ima pozitivan, a ne štetan uticaj na mentalno zdravlje mladih. Kada se roditelji i nastavnici aktivno uključuju, vode i podržavaju, oni postaju „tampon zona“ koja pomaže mladima da razumiju i obrade svoja digitalna iskustva. Informisan roditelj može pomoći djetetu da shvati i prebrodi neprijatno online iskustvo; vješt nastavnik može učiniti da razgovor u učionici o Instagramu postane lekcija o samopouzdanju i kritičkom razmišljanju. Suprotno tome, ako posredovanje izostane, mladi ostaju sami da se snalaze u intenzivnom online okruženju – što može pojačati štetu.

3.4 Pozitivna Upotreba IKT-a i Prilike za Dobrobit

Uprkos zabrinutostima, važno je istaći i pozitivne potencijale koje IKT može imati za mentalno i emocionalno blagostanje mladih. Nije sve crno – digitalne tehnologije, kada se koriste promišljeno, mogu predstavljati snagu dobra u životima mladih. Naše istraživanje identifikuje više oblasti u kojima IKT doprinosi pozitivno, mijenjajući perspektivu i pokazujući kako online svijet može podržati, a ne ugroziti mentalno zdravlje.

-Društvena podrška i povezanost

Jedan od najočiglednijih pozitivnih uticaja IKT-a jeste sposobnost da mladi ostanu povezani sa voljenima i mrežama podrške, što može ublažiti usamljenost i stres. Kako se navodi u izvještaju iz Srbije, društvene mreže i čet aplikacije „pomažu u sprječavanju emocionalnog udaljavanja“ omogućavajući brzu i jednostavnu komunikaciju sa porodicom i prijateljima, čak i na daljinu. Ovo je naročito korisno u kontekstima gdje je migracija mladih česta pojava (kao na Balkanu) – mnogi tinejdžeri imaju prijatelje ili rodbinu u inostranstvu i oslanjaju se na WhatsApp, Viber i slične aplikacije da održe bliske odnose. Takva digitalna bliskost pruža osjećaj stabilnosti i utjehe, koji su zaštitni faktori za mentalno zdravlje.

Pored toga, mogućnost da se pronađu zajednice sa sličnim interesovanjima predstavlja ogroman plus. Na primjer, bosanski tinejdžer koji voli programiranje, a nema lokalne prijatelje s tim interesovanjem, može online pronaći vršnjake s kojima razmjenjuje znanje i podršku, što jača osjećaj identiteta i pripadnosti. Ovakve interakcije i zajednice smanjuju osjećaj izolacije, koji je često okidač za depresiju.

-Kreativno izražavanje i istraživanje identiteta

IKT je otvorio nove puteve za kreativno izražavanje mladih i predstavljanje talenata široj publici, što može poboljšati samopouzdanje i osjećaj svrhe. Izvještaji iz Srbije ističu kako društvene mreže osnažuju mlade stvaraoce – bilo da je riječ o prodaji ručno rađenog nakita na Instagramu, objavljivanju crteža na DeviantArtu ili muzike na YouTube-u. Mladima ovakve aktivnosti pružaju priznanje i, potencijalno, profesionalne prilike.

Osim što dobijaju podršku i validaciju, mladi kroz ovakve poduhvate usavršavaju vještine i dobijaju konstruktivne povratne informacije. Crnogorski primjer navodi inicijative poput „Digitalna pismenost za svako dijete“, koje podstiču ne samo bezbjednu već i produktivnu i kreativnu upotrebu tehnologije. Što više mladi koriste tehnologiju za stvaranje (umjetnost, znanje, kampanje), a ne samo za konzumaciju, to više jačaju osjećaj postignuća i kontrole – faktore koji pozitivno utiču na mentalno zdravlje.

-Pristup informacijama i pomoći

Kada je riječ o mentalnom zdravlju, internet omogućava edukaciju, smanjuje stigmatu i podstiče traženje pomoći. Na primjer, grčki tinejdžer koji pati od napada panike može naći YouTube serijal psihologa sa tehnikama za suočavanje – što može biti presudno ako mu terapija nije lako dostupna.

Mnogi učesnici fokus grupa iz različitih zemalja naveli su da su u nekom trenutku „guglali“ svoja osjećanja ili čitali tuđe ispovijesti na forumima, što im je pomoglo da shvate da „nisu sami“ i dalo im ideje za suočavanje sa problemima. U Bosni, Sjevernoj Makedoniji i Albaniji, gdje je mentalno zdravlje još uvijek tabu tema, online anonimnost omogućava mladima da postavljaju pitanja i traže savjete bez straha od osude. Takođe, sve je prisutniji razvoj telemedicine i online savjetovanja – neke NVO već nude savjetovanje putem četa za žrtve sajber nasilja ili za mlade u krizi. Nakon pandemije, povećana udobnost sa video pozivima znači da tinejdžer može lakše kontaktirati psihologa online ako mu je lični kontakt zastrašujući ili nedostupan. Sve to povećava vjerovatnoću da mladi dobiju makar neku vrstu pomoći, umjesto da pate u tišini.

-Podsticanje empatije i građanskog angažmana

Iako društvene mreže imaju svoje mračne strane, one takođe izlažu mlade različitim pogledima i društvenim temama, što može podstaći empatiju i osjećaj svrhe. Istraživanje navodi kako su Forum teatar i druge online kampanje korišćene u nekim zemljama za razvijanje empatije i vještina rješavanja sukoba.

I izvan formalnih programa, mladi često nailaze na inspirativan sadržaj – objave o mentalnom zdravlju, humanitarne akcije ili vršnjake koji iskreno govore o svojim borbama – što može normalizovati izražavanje osjećanja i podstaći podršku. Na primjer, u crnogorskoj fokus grupi, učesnici su dijelili poruke poput „Nisi sam“ kao podršku vršnjacima koji trpe digitalno nasilje. Ova vrsta solidarnosti bila je dodatno pojačana kroz online grupnu dinamiku – mladi su shvatili da iste platforme koje šire mržnju mogu da šire i afirmaciju i podršku.

Društvene mreže mogu mobilisati mlade za pozitivne ciljeve – volontiranje, društveni aktivizam, podrška drugima – a sve to ne samo da doprinosi zajednici već i poboljšava sopstveno mentalno zdravlje kroz osjećaj smisla i povezanosti.

-Prilike za učenje i razvoj vještina

Mladi koji koriste online resurse (npr. tutorijale, kurseve, edukativne aplikacije) mogu ublažiti akademski stres popunjavanjem znanja koje ne dobijaju u školi. Sve zemlje u istraživanju navode obrazovne prednosti IKT-a – od učenja na daljinu, pristupa informacijama, do učenja jezika pomoću aplikacija.

Tokom pandemije, mnogi mladi su se naučili snalaženju u digitalnim alatima za učenje i lični razvoj – vještini koja ostaje korisna i nakon toga. Istraživanja pokazuju da osjećaj kompetencije i postignuća u nekoj

oblasti štiti mentalno zdravlje. IKT omogućava mladima brojne puteve da pronadu svoju nišu i razviju se (npr. kodiranje, montaža videa), što im podiže samopouzdanje i šanse za budućnost.

Zato je važno promovisati **digitalnu pažljivost** (mindfulness) – biranje sadržaja koji konzumiraju, odlučivanje koga pratiti (npr. otpratiti toksične influencers i pratiti edukatore o mentalnom zdravlju),

„TREBA DA IH UČIMO NE SAMO ŠTA DA IZBJEGAJU NA INTERNETU, VEĆ I
ŠTA DA TRAŽE – ZAJEDNICE KOJE IH PODRŽAVAJU I VJEŠTINE KOJE IH
INSPIRIŠU.“

postavljanje namjera (npr. „ulazim online da istražim temu za projekat, ne da bezglavo skrolujem“) i kombinovanje tehnologije sa stvarnim životom (npr. raditi vježbe iz fitnes aplikacije sa prijateljem uživo).

Neke zemlje u preporukama eksplicitno prave razliku između **kreativne** i **pasivne** upotrebe, ohrabrujući mlade da budu **stvaraoci**, a ne samo „skroleri“.

Online svijet definitivno pruža prilike za osnaživanje mladih, njihovo učenje i emocionalni razvoj. Naše istraživanje bilježi ohrabrujuće znakove da i mladi i programi koriste ove prilike: od mreža međuvršnjačke podrške na Discordu, Instagram stranica koje promovišu prihvatanje tijela, do međunarodnih prijateljstava koja smanjuju predrasude.

Isticanje ovih pozitivnih aspekata važno je jer se time balansira dominantni narativ o „štetnosti ekrana“, koji mladi često ignorišu. Fokusiranjem na moći izbora, stvaranja i povezivanja, digitalni svijet može biti saveznik – a ne neprijatelj – mentalnom zdravlju mladih.

3.5 Razlike po Uzrastu i Polu u Uticaju

Uticaj digitalnog života na mentalno zdravlje može značajno varirati u zavisnosti od uzrasta i pola. Naše uporedno istraživanje osvjetljava neke od tih razlika, iako su podaci ponekad oskudni ili generalizovani. Prepoznavanje tih razlika ključno je za pravilno usmjeravanje intervencija.

Razlike po uzrastu

Adolescencija obuhvata širok vremenski period (od ranih tinejdžerskih godina do srednjih dvadesetih), tokom kojeg se mijenjaju razvojni stadijumi i osjetljivost na online sadržaje.

- **Rani adolescenti (otprilike 11–14 godina):** mlađi tinejdžeri i djeca koja ulaze u pubertet često su podložniji uticajima i slabije pripremljeni za kritičko ocjenjivanje online sadržaja. Lako mogu biti pogođeni nasilnim ili seksualnim sadržajem, lakše vjeruju nepoznatima i često ne razumiju rizike po privatnost. Albansko istraživanje „Jedan klik daleko“ pokazuje da je 25% djece imalo kontakt sa nepoznatim osobama online, a mlađi su vjerovatno manje svjesni opasnosti. Takođe, mlađi adolescenti imaju slabije razvijene mehanizme suočavanja sa sajber-nasiljem i češće ga internalizuju. Istraživanje iz Sjeverne Makedonije pokazuje da su djeca od 10 do 14 godina izrazito osjetljiva na anksioznost i depresiju zbog prekomjerne upotrebe društvenih mreža – što se povezuje s fazom razvoja u kojoj je prihvatanje od strane vršnjaka presudno, a samoregulacija još uvijek slaba. Takođe su osjetljivi na seksualni ili zastrašujući sadržaj (iako je jedno albansko istraživanje otkrilo da mnoga djeca nijesu uznemirena seksualnim sadržajem – što može ukazivati na zabrinjavajuću

desenzibilizaciju). U cjelini, mlađi tinejdžeri zahtijevaju više zaštite i vođenja (roditeljski nadzor, stroža pravila), jer njihove rane online traume (npr. sajber-nasilje sa 12 godina) mogu imati dugoročne posljedice na povjerenje i samopouzdanje.

- **Srednji do kasni adolescenti (15–19 godina):** ova grupa je digitalno pismenija i ima više autonomije, ali se suočava s pojačanim društvenim pritiscima online. Učestalo su izloženi sajber-nasilju, online dramama i pritiscima vezanim za izgradnju ličnog identiteta. Profil Sjeverne Makedonije pokazuje da stariji adolescenti (15–19) doživljavaju ove izazove, iako ih često drugačije procesuiraju u odnosu na mlađe. Takođe češće ulaze u online zajednice zbog zabavljanja ili izražavanja stavova, što ih izlaže govorima mržnje ili rizičnim ponašanjima. Pozitivna strana je što bolje koriste digitalne alate (npr. privatnost), ali se istovremeno češće suočavaju s depresijom, naročito između 15. i 17. godine. U 16. godini se često javljaju teškoće u balansiranju između školskih obaveza i online društvenog života, što izaziva stres.
- **Mlađi odrasli (20–25 godina):** mnogi u ovom uzrastu prelaze u radni svijet ili visoko obrazovanje, pa se mijenja i način upotrebe interneta (npr. više LinkedIn-a, manje Snapchata). Ipak, i dalje su prisutni problemi poput tehnološke zavisnosti (npr. odlaganje obaveza zbog interneta), izazovi vezani za aplikacije za upoznavanje i veći rizik od prevara ili krađe identiteta tokom online finansijskih transakcija. Neka istraživanja su uključila i mlađe do 29 godina i otkrila visoke stope anksioznosti i depresije povezane sa intenzivnom upotrebom interneta – što potvrđuje da je i u dvadesetim ravnoteža ključna.

Rodne razlike

Pol se pokazao kao faktor, naročito u vrstama rizika i načinima na koje se posljedice ispoljavaju.

- **Meta i viktimizacija:** djevojke su znatno češće mete seksualnog uznemiravanja i zloupotrebe slika. Na primjer, istraživanje iz Srbije pokazuje da je 6 od 10 djevojaka, naspram 3 od 10 dječaka, primilo nepoželjne eksplicitne poruke. „Osvetnička pornografija“ i ismijavanje izgleda uglavnom pogađaju djevojke, što može izazvati duboku psihološku traumu – uključujući stid, strah od ponovne viktimizacije, pa čak i simptome PTSP-a ili suicidalno ponašanje. Dječaci su takođe izloženi sajber-nasilju, ali im se često rugaju zbog (ne)sposobnosti ili koriste homofobične uvrede, dok se djevojkama više upućuju seksualizovane i estetski usmjerene uvrede.

Zanimljivo, italijanski podaci pokazuju da je nedavno nešto više dječaka prijavilo da su bili žrtve sajber-nasilja nego djevojke – što može ukazivati na povećanu ranjivost dječaka, promjenu obrazaca nasilja ili na to da su djevojke tradicionalno manje sklone prijavljivanju. Ipak, djevojke češće navode da im takva iskustva snažnije narušavaju samopouzdanje – što je možda rezultat društvenog pritiska na izgled i prihvatanje.

- **Suočavanje i izražavanje emocija:** postoje razlike u načinu na koji mladi različitog pola izražavaju psihološku patnju. U Srbiji su djevojke izražavale snažne emocije („svijet mi se srušio“), dok su dječaci skloniji da potiskuju traumu ili djeluju emocionalno distancirano – ponekad minimizirajući svoje osjećaje zbog društvenih normi muškosti. To znači da dječaci češće skrivaju da su povrijeđeni, te umjesto tuge pokazuju bijes ili se povlače u tišinu. Djevojke češće traže pomoć ili razgovaraju s prijateljima (iako je ukupni procenat i dalje nizak). Zato je važno da sistemi podrške dopru i do dječaka koji možda pate u tišini.

S druge strane, dječaci se češće javljaju kao počinioци određenih oblika online nasilja (npr. dijeljenje tuđih fotografija, agresivno trolovanje), što pokazuju i podaci SZO-a – dječaci češće priznaju da su zlostavljali druge online. Ovakva ponašanja treba adresirati edukacijom o empatiji i poštovanju, kako bi im se pokazale konkretne posljedice takvih postupaka.

- **Različiti efekti:** neki mentalni problemi češće pogađaju jedan pol. Problemi sa slikom o tijelu su izrazito češći kod djevojaka, podstaknuti poređenjem na Instagramu, što vodi do poremećaja ishrane – što potvrđuju i italijanski podaci (viša učestalost depresije i samopovređivanja kod djevojaka). Dječaci takođe osjećaju pritiske (npr. mišićavo tijelo, „gym kultura“), ali češće pate od zavisnosti od video igara ili pornografije – što može narušiti njihove socijalne vještine i seksualno zdravlje. Poznata su istraživanja koja ukazuju da su dječaci u većem riziku od prekomjerne upotrebe video igara, dok su djevojke osjetljivije na prekomjernu upotrebu društvenih mreža.
- **Traženje podrške:** djevojke su sklonije da učestvuju u zajednicama online podrške (npr. forumi o mentalnom zdravlju), dok dječaci češće biraju povučenije ili anonimnije opcije (npr. igre kao bijeg, pasivno prisustvo na forumima bez aktivnog učešća). Neki projekti već prepoznaju ove razlike – npr. formiranjem sigurnih online prostora samo za djevojke radi razgovora o uznemiravanju, ili targetiranjem dječaka putem gejming zajednica uz poruke o poštovanju i emocionalnoj otvorenosti.

Razlike po uzrastu i polu znače da intervencije ne mogu biti „jedno rješenje za sve“. Sveobuhvatan pristup bi mogao da uključi:

- radionice posvećene digitalnom nasilju zasnovanom na polu, s fokusom na osnaživanje djevojaka i prevenciju kod dječaka;
- digitalnu pismenost prilagođenu uzrastu (osnovna škola, srednja škola, univerzitet);
- obezbjeđivanje da i muške i ženske perspektive budu uzete u obzir u dizajniranju podrške (npr. angažovanje muških savjetnika za dječake koji se možda ne otvaraju ženskim nastavnicama – i obrnuto).

Naše istraživanje potvrđuje da svaka efikasna strategija za digitalno mentalno zdravlje mora biti inkluzivna i osjetljiva na ove razlike. Prepoznavanjem dinamike pola i uzrasta, donosioci odluka mogu bolje ciljati svoje napore kako nijedna grupa ne bi bila zanemarena. Bilo da su mladi ili stariji, djevojke ili dječaci (pa čak i izvan binarnih kategorija – iako naši podaci nijesu eksplicitno pokrili tu temu, LGBTQ+ mladi takođe imaju svoja specifična online iskustva), svi zaslužuju prilagođenu podršku kako bi napredovali mentalno u digitalnom dobu.

4. Uvidi iz Fokus Grupa sa Mladima

Nakon što smo sagledali situaciju kroz istraživanja i statistike, sada se okrećemo glasovima samih mladih ljudi. Kao dio projekta **MYndTheater**, sprovedene su fokus grupe sa mladima u svakoj od sedam zemalja, kako bi se prikupila njihova lična iskustva, percepcije i ideje o digitalnom životu i mentalnom zdravlju.

Ovo poglavlje sažima kvalitativne uvide iz tih diskusija, ističući zajedničke teme, ali i značajne razlike među državama. Nalazi iz fokus grupa ne samo da potvrđuju većinu rezultata kabinetskog istraživanja, već daju dodatnu dubinu i nijanse, otkrivajući kako se mladi zaista osjećaju u digitalnom svijetu i šta smatraju da je potrebno da bi se on poboljšao.

4.1 Metodološki Pregled Fokus Grupa

Timovi u svakoj zemlji organizovali su fokus grupe sa mladima uzrasta otprilike od 16 do 25 godina, obično u grupama od 8 do 12 učesnika (iako su pojedine grupe bile brojnije – sa 15 do 17 učesnika). Sesije su sprovedene krajem 2024. i početkom 2025. godine, najčešće u neformalnim prostorima poput omladinskih centara, kampova ili kancelarija nevladinih organizacija, kako bi se stvorila opuštena atmosfera. Učesnici su regrutovani putem lokalnih omladinskih mreža, uz nastojanje da se obezbijedi raznolikost u polu, porijeklu i – gdje je to bilo moguće – u urbano/ruralnoj zastupljenosti, kako bi se dobile različite perspektive.

Fokus grupe su pratile polustrukturisani format. Facilitatori su uvodili široke teme usklađene sa ciljevima istraživanja, uključujući svakodnevne online aktivnosti, emocionalne i socijalne efekte korišćenja IKT-a, svijest o digitalnim rizicima (poput sajber nasilja), lične strategije suočavanja, kao i ideje o tome šta porodice, škole ili zajednice mogu da unaprijede. Otvorena pitanja su podsticala dijeljenje ličnih priča i anegdota. Na primjer, u Srbiji je sesija počela uz ledolamac „Mapa društvenih mreža“ gdje je svaki učesnik nacrtao platforme koje koristi i kako se zbog njih osjeća – ova kreativna vježba je pomogla da se započne razgovor o emocionalnim uticajima. U Italiji je facilitator koristio tematsku tablu sa podsticajnim pitanjima i grupisanjem ideja tokom razgovora, čime se osiguralo da se svi ključni aspekti (privatnost, sajber nasilje, mentalno zdravlje itd.) pokriju.

Diskusije su trajale između 1 i 2 sata. Facilitatori su se pobrinuli za osnovna pravila: povjerljivost, međusobno poštovanje i dobrovoljno dijeljenje iskustava (učesnici su mogli da preskoče bilo koje pitanje ako im je neprijatno). Važno je istaći da su mnoge fokus grupe postale siguran prostor gdje su mladi otvoreno govorili o osjetljivim temama (npr. da su bili žrtve sajber nasilja ili da osjećaju zavisnost od telefona). Prisutnost vršnjaka sa sličnim iskustvima očigledno je pomogla – više učesnika je izjavilo da im je laknulo kada su čuli: „Nisam jedini koji se tako osjeća“, što je i samo po sebi bio pozitivan ishod ovog procesa.

Nakon sesija, facilitatori su sastavili bilješke i izdvojene izjave iz razgovora (neke grupe su uz saglasnost bile snimane radi preciznijeg sumiranja). Identifikovane su zajedničke teme, ali i jedinstveni uvidi iz svake zemlje. Sljedeći podnaslovi predstavljaju ove objedinjene uvide, strukturirane po temama, a ne po državama, kako bi se naglasila uporedna perspektiva. Važno je napomenuti da nalazi fokus grupa predstavljaju kvalitativne uvide i ne mogu se smatrati statistički reprezentativnim za svu omladinu. Međutim, oni pružaju bogat kontekst i osvjetljavaju ljudsku stranu trendova koje smo uočili u podacima. Takođe, predstavljaju direktne preporuke i potrebe koje mladi izražavaju – što je izuzetno vrijedno za oblikovanje budućih preporuka i mjera.

4.2 Percepcije Mladih o Digitalnim Rizicima

Mladi u svih sedam fokus grupa pokazali su visok nivo svijesti o rizicima i negativnim stranama online svijeta, često potvrđujući opasnosti koje su identifikovane u kabinetskom istraživanju, ali svojim riječima. Bilo je jasno da to za njih nijesu apstraktni pojmovi – oni ili njihovi prijatelji su lično prošli kroz sajber nasilje, povrede privatnosti i druge digitalne probleme.

Sajber nasilje i uznemiravanje

Učesnici iz svake zemlje potvrdili su da je sajber nasilje uobičajena pojava među njihovim vršnjacima. Opisivali su da su svjedočili ili iskusili uvrede u grupnim četovima, zlobne komentare na Instagramu ili TikToku i isključivanje iz online grupa kao nešto što se redovno dešava. Nekoliko njih je upotrijebilo izraz „toksično“ za atmosferu na aplikacijama poput Twittera ili određenim Discord serverima gdje su uvrede i vredanje postali normalni.

U Srbiji su mladi rekli da „prepoznaju i pozitivne i negativne strane društvenih mreža – one nas povezuju, ali i izazivaju anksioznost i nezdrava poređenja“. Dali su primjere poput vršnjaka koji je bio meta anonimnih Instagram stranica koje su objavljivale sramne slike, ili širenje ružnih tračeva preko WhatsApp-a. Anonimnost je istaknuta kao faktor: „Ljudi online kažu stvari koje nikad ne bi rekli uživo“, što čini napade i kukavičkim i teškim zaustaviti.

Jedna dirljiva priča iz grupe u Grčkoj govorila je o tinejdžeru koji je bez pristanka dodat u online grupu gdje su ga neprestano zadirkivali; facilitatori su primijetili da je učesnik bio vidno uznemiren dok je to pričao, a drugi su se uključili rekavši da su i sami vidjeli slične šale. Mladi iz Grčke su takođe ukazali na emocionalne uspone i padove online interakcija – jedan dan dobijaš lajkove i osjećaš se sjajno, sledeći dan te ismijavaju u mimovima i osjećaš se užasno. Ta nestabilnost su i sami prepoznali kao rizik: „Nikad ne znaš kada ćeš ti biti sledeća meta“. U Bosni je jedan učesnik napomenuo da „mnogi nikome ne govore da su maltretirani, što dodatno pogoršava uticaj“, pokazujući svijest vršnjaka da je ćutanje često.

Online predatori i prijetnje privatnosti

Diskusije o online predatorima i nepoznatim osobama varirale su. U zemljama poput Albanije i Italije, mladi su bili prilično svjesni da predatori vrebaju na internetu – neki su pominjali vijesti ili školska upozorenja o tome da ne treba sami da se sastaju s osobama upoznatim online. Jedna učesnica iz Albanije rekla je: „Roditelji mi stalno govore: ne dijeli lične podatke, ne vjeruj ljudima koji ti šalju čudne poruke.“

Ipak, neki su priznali da su u tinejdžerskim godinama prihvatili zahtjeve nepoznatih osoba ako imaju zajedničke prijatelje – ili iz radoznalosti. Jedna djevojka iz Grčke ispričala je kako je pričala s nekim u gejming čet sobi ko je djelovao njenih godina, ali je kasnije postao sumnjiv i postavljao lična pitanja – blokirala ga je, ali je zaključila: „Znamo da se ovo dešava, ali kad si usamljen ili ti je dosadno, ipak možeš pričati sa strancima.“ Ovo pokazuje jaz između znanja i ponašanja.

Brige o privatnosti uključivale su i neovlašćeno dijeljenje ličnog sadržaja. Mladi iz Crne Gore pokazali su visoku svijest o problemu kada vršnjaci dijele snimke ekrana ili privatne fotografije. Rekli su da nepovjerenje prema platformama i institucijama dolazi iz iskustva da takva kršenja često prođu nekažnjeno. Jedan crnogorski učesnik izjavio je: „Navikli smo se na mržnju i kršenje privatnosti; nije u redu, ali je

realnost.“ Kada su upitani šta rade povodom toga, neki su naveli da koriste podešavanja privatnosti (npr. privatni nalozi) i da pažljivo biraju šta objavljuju.

Dezinformacije i štetan sadržaj

Mladi su pominjali i lažne vijesti, ekstremistički sadržaj i nezdrave viralne izazove. U Sjevernoj Makedoniji jedan učesnik govorio je o teoriji zavjere koja je kružila u njihovoj Viber grupi, a koja je izazvala strah kod nekih učenika, dok su je drugi pokušavali razotkriti. Ovo je izazvalo mini-debatu o tome kako znati šta je istina online – većina je priznala da im je teško i da ih škole tome nisu učile.

Jedan bosanski tinejdžer spomenuo je da je naišao na slike samopovređivanja na Tumblru koje su ga uznemirile danima. Drugi su se složili da algoritmi ponekad prikazuju „poremećen sadržaj“ čak i ako ga sami nijesu tražili – što može biti traumatično.

Ove diskusije pokazuju da mladi nailaze na širok spektar štetnog sadržaja, ne samo direktno nasilje. I pored svijesti o rizicima, zanimljivo je da nijedan učesnik nije predložio da se potpuno isključi s interneta. Umjesto toga, stav je bio: „ovi rizici su loši, ali moramo naučiti da ih upravljamo jer isključivanje nije realno“. Na primjer, mladi iz Italije su izrazili osjećaj nemoći pred algoritamskom manipulacijom i pritiskom za angažman, ali istovremeno nisu željeli da se isključe: „Želja nije da se isključimo, već da povratimo kontrolu nad svojim digitalnim životom“

Ova nijansa je važna: implicira da intervencije treba da se fokusiraju na osnaživanje i smanjenje štete, a ne na zabrane ili moralizovanje o tehnologiji.

Još jedna česta percepcija jeste da platforme i nadležni ne rade dovoljno da zaustave ove rizike. Mladi su često osjećali da su prepušteni sami sebi. Kako je jedan učesnik iz Srbije rekao: „Rijetko preduzimamo zaštitne mjere jer se osjećamo bespomoćno, kao da to što prijavimo ništa neće promijeniti.“ Ovo nije bio samo pesimizam – poticalo je iz iskustava gdje su prijavili uvredljiv nalog, a on ostao aktivan nedjeljama. Mnogi su preporučili odlučnije korake od strane društvenih mreža (bolja moderacija sadržaja, brži odgovori na prijave) i policije (mada su neki bili skeptični prema sposobnostima policije na internetu).

Mladi su veoma svjesni digitalnih opasnosti – često i više nego što im odrasli priznaju. Umiju da nabroje probleme (sajber nasilje, predatori, lažne vijesti itd.) i objasne zašto su štetni. Nisu naivni u pogledu mračne strane online života; naprotiv, neki su skoro previše navikli na nju (normalizacija mržnje, kako su primijetili Crnogorci). Ova svijest zapravo predstavlja snagu na kojoj se može graditi: ako već prepoznaju probleme, mogu se aktivno uključiti i u njihovo rješavanje (npr. kroz vršnjačke kampanje).

4.3 Mentalni i emocionalni uticaj kako ga opisuju mladi

Fokus grupe pružile su bogatu sliku o mentalnim i emocionalnim stanjima koje mladi doživljavaju zbog svog digitalnog života. Dominantna tema bila je anksioznost i pritisak. Učesnici iz svih zemalja govorili su o osjećaju anksioznosti povezane s njihovim prisustvom na internetu. Pomenuto je nekoliko aspekata:

- **Anksioznost zbog stalne povezanosti:** Mladi su opisivali konstantan nivo tenzije jer su uvijek dostupni i stalno provjeravaju uređaje. Mladi iz Grčke i Italije su rekli da se osjećaju nelagodno ili čak „krivo“ ako ne odgovore brzo na poruke ili ako se na neko vrijeme isključe, brinući da će nešto

propustiti ili izgledati kao da ignorišu prijatelje. To nije akutna panika, već stalno prisutan stres koji doprinosi opštoj anksioznosti.

- **Anksioznost vezana za imidž i performanse:** Posebno na platformama gdje se „život kurira“ (Instagram, Snapchat), mladi osjećaju pritisak da predstave svoj život kao zanimljiv i privlačan, što izaziva stres. Jedan učesnik iz Crne Gore rekao je: „Stresiram se kad biram sliku koju ću da objavim jer razmišljam koliko će lajkova dobiti i šta će ljudi komentarisati.“ Jedna djevojka iz Albanije priznala je da ponekad briše objave ako ne dobiju „dovoljno“ lajkova za sat vremena, jer je to čini anksioznom i posramljenom. To pokazuje kako mehanizmi povratne informacije na društvenim mrežama postaju okidači za anksioznost.
- **Trauma od sajber nasilja:** Oni koji su bili direktno maltretirani online ili znaju nekoga ko jeste, govorili su o dubljoj anksioznosti – uključujući napade panike, strah od škole (ako se nasilje dešava među školskim vršnjacima) i stalnu zabrinutost zbog onoga što se o njima govori online. Jedan učesnik iz Bosne podijelio je da je nakon ružnog incidenta sa sajber nasiljem imao probleme sa spavanjem i da bi se jako uznemirio svaki put kad dobije notifikaciju, misleći da je opet nešto loše. Drugi iz različitih grupa su se poistovjetili s tim osjećajem straha pri zvuku poruke kada su u konfliktu.

Pored anksioznosti, često su se pominjali stres i mentalni umor. Mladi su opisivali osjećaj „iscrpljenosti“ zbog preopterećenosti informacijama i konstantnog multitaskinga. Na primjer, učesnici iz Sjeverne Makedonije su rekli da nakon sati istovremenog dopisivanja, surfovanja i učenja online, osjećaju da su emocionalno premoreni. Jedan učesnik iz Srbije rekao je: „Naši mozgovi nikad ne odmaraju jer čak i kad ne učimo, skrolujemo“, ukazujući na nedostatak mentalnog predaha. Svjesni su da je to nezdravo, ali im je teško da se isključuje.

- **Depresivna osjećanja i loše raspoloženje:** Više učesnika je povezalo intenzivnu upotrebu društvenih mreža s padom raspoloženja. Neki su opisivali cikluse u kojima, ako se već osjećaju loše, pobjegnu u besmisleno skrolovanje, što ih onda dodatno sroza jer se osjećaju kao da su uzalud potrošili vrijeme i vidjeli druge kako su srećni. U Crnoj Gori se razvila diskusija o tome kako neki koriste online zabavu da „zamaskiraju tugu“, ali kad se odjave – tuga se vrati još jača. Jedan učesnik je rekao da se boji da možda postaje depresivan, ali nije siguran zbog stalnog osciliranja emocija koje izaziva boravak na mrežama.
- **Zavisnost i osjećaj gubitka kontrole:** Mnogi učesnici, posebno u Srbiji i Crnoj Gori, spontano su opisivali ponašanja poput „skrolovanja bez cilja“ ili nemogućnosti da odole provjeravanju telefona čak i kad pokušavaju da se fokusiraju. Izraze poput „navučen sam“ ili „mislim da sam zavistan od TikToka“ koristili su napola u šali, ali sa prizvukom istine. U Srbiji su priznali „opšti osjećaj nemoći i nedostatka efikasnih alata“ da kontrolišu svoje navike. Talijanski mladi su rekli da osjećaju da ih aplikacije „otimaju“ jer su namjerno dizajnirane da privuku pažnju. Ovaj gubitak kontrole im smeta i negativno utiče na samopouzdanje.

- **Izolacija i usamljenost:** Iako online platforme povezuju ljude, brojni mladi su govorili da se osjećaju usamljenije. „Možeš imati 1000 prijatelja online, a nikog da izađeš s njim u subotu“, rekao je jedan tinejdžer iz Bosne, s čime su se drugi složili. Neki su žalili što čak i kad su fizički s prijateljima – svi bulje u telefone, pa se i dalje osjećaju sami. Mladi iz Grčke su primijetili da su grupni čatovi zamijenili stvarne susrete, a neki su priznali da im nedostaju „staromodni“ izlasci, što je ironično s obzirom da pripadaju digitalnoj generaciji. Ova usamljenost, koja je poznat faktor rizika za mentalno zdravlje, bila je prisutna i mladi su je jasno prepoznali.

Ipak, s pozitivne strane, grupe su takođe prepoznale radost i utjehu koju im IKT donosi. Nisu bili pesimistični; naprotiv, balansirali su razgovor. Mnogi su rekli da iskreno uživaju u smiješnim sadržajima (mimovi, video klipovi), da ih inspirišu YouTuberi ili blogeri i da im znači što mogu biti stalno u kontaktu s bliskim prijateljima ili rodbinom u inostranstvu.

Jedan učesnik iz Sjeverne Makedonije je rekao: „Društvene mreže mogu biti ohrabrujuće – kad mi neko ostavi lijep komentar ili kad pogledam neki kul video o 'uradi sam' projektu, dan mi bude bolji.“ Tako da vide i dobre strane. Takođe su rekli da su im online prijatelji ponekad pružali više podrške nego fizički prisutni ljudi.

Međutim, opšti zaključak bio je da negativni emocionalni uticaji često nadmašuju pozitivne kada je korišćenje nekontrolisano. Mladi su izrazili želju da bude više pozitivnog, a manje negativnog. Ne mrze tehnologiju – mrze kako ih ponekad čini da se osjećaju. Snažna rečenica iz italijanske grupe bila je: „Želimo da koristimo ove alate s namjerom i jasnoćom, a ne da oni koriste nas.“ To jasno izražava njihovu težnju ka zdravijem emocionalnom odnosu s uređajima i aplikacijama.

Zaključno, fokus grupe su dočarale živopisnu sliku mladih koji se često osjećaju anksiozno, pod stresom, pod pritiskom, povremeno depresivno i ponekad usamljeno zbog svoje digitalne uključenosti – ali takođe i povremeno srećno, povezano i zabavljeno istim tim tehnologijama. Ovaj kompleksni emocionalni miks jeste realnost digitalnog života Gen Z generacije. Važno je napomenuti da je sam razgovor o ovim osjećanjima u okviru fokus grupa bio katarzičan za mnoge. Facilitatori su izvijestili da su neki mladi rekli na kraju: „Drago mi je što smo ovo pričali; mislio/mislila sam da sam jedina osoba koja se ovako osjeća.“ To naglašava važnost kreiranja prostora (poput ovih grupa) gdje mladi mogu da izraze svoje digitalne brige i shvate da nijesu sami – i da postoji način da se to riješi zajednički.

4.4 Izražene potrebe i sistemski nedostaci

Tokom diskusije o rješenjima, učesnici iz svih zemalja bili su veoma jasni u vezi sa tim šta im je potrebno i šta trenutno nedostaje u njihovim sredinama. Isplivalo je nekoliko zajedničkih „praznina“ koje bi, ako se popune, mogle značajno unaprijediti sposobnost mladih da se nose sa životom na internetu.

- **Potreba za obrazovanjem i usmjeravanjem**

Mladi osjećaju da nisu dovoljno naučeni kako da bezbjedno i zdravo navigiraju digitalnim svijetom. Sve grupe su ukazale na to da je školsko obrazovanje o digitalnom građanstvu i bezbjednosti na internetu neadekvatno (što potvrđuje i kabinetsko istraživanje). Na primjer, učesnici iz Albanije su se prisjetili da su imali nekoliko radionica u ranim razredima srednje škole, ali „ništa kontinuirano, iako se digitalni pejzaž

stalno mijenja“. Grčka omladina je navela da je edukacija koju su imali bila „kratka i površna“. Univerzalno su tražili sveobuhvatnije i kontinuirano obrazovanje o temama poput kako se nositi sa sajber nasiljem, postavke privatnosti, prepoznavanje lažnih vijesti, upravljanje vremenom pred ekranima i uticaj društvenih mreža na mentalno zdravlje.

Mnogi su predložili da ovo obrazovanje počne ranije (u osnovnoj ili nižoj srednjoj školi) i da se redovno ažurira jer se „internet koji koristimo mijenja svake godine“. Ključno je da žele da ova edukacija bude zanimljiva i relevantna. Kritikuju trenutne napore kao dosadne ili previše predavački orijentisane. Italijanska omladina je predložila interaktivne, od strane mladih vođene radionice umjesto jednosmjernih predavanja. Predložili su igre uloga, analize stvarnih objava na društvenim mrežama, kao i da stariji srednjoškolci dijele svoja iskustva s mlađima. Smatraju da bi mogli pomoći u osmišljavanju tih sesija da budu efektivnije.

- **Podrška za mentalno zdravlje i otvoren dijalog**

Mladi izražavaju potrebu za sigurnim prostorima gdje mogu pričati o mentalnim poteškoćama povezanim s online životom. Ukazali su na manjak resursa za mentalno zdravlje u školama – učesnici iz BiH su, na primjer, naveli da često nema školskog psihologa ili da je on preopterećen, te da ga učenici rijetko posjećuju zbog stigme. Željeli bi pristupačniju podršku za mentalno zdravlje, poput savjetovašta koje se posebno bavi digitalnim stresom i anksioznošću.

Mladi iz Crne Gore su izrazili želju za prisustvom stručnjaka za mentalno zdravlje u školama koji razumiju digitalni kontekst. Takođe žele pouzdane osobe sa kojima mogu razgovarati. Neki su rekli da im nije prijatno da te teme iznose roditeljima ili nastavnicima jer misle da ih „neće razumjeti“. Predložena rješenja uključuju: grupe vršnjačke podrške, nastavnike „mentore za digitalna pitanja“ u školama (osobe od povjerenja), ili moderirane online forume gdje bi anonimno mogli dijeliti svoje izazove. Suštinski, traže validaciju i savjete koji se odnose na mentalno zdravlje u digitalnom dobu – a osjećaju da im to nije dostupno.

- **Alati i smjernice za samoregulaciju**

Mnogi mladi priznaju da im treba pomoć u upravljanju sopstvenom upotrebom tehnologije. Izrazili su potrebu za praktičnim vještinama poput upravljanja vremenom i tehnikama samokontrole u vezi sa IKT-om. Albanski učesnici su izričito istakli važnost da se „upravljanje vremenom uči rano kako bi se spriječila zloupotreba tehnologije“. Žele savjete i trikove – npr. kako da postave telefon na sivo (kako bi bio manje privlačan), kako da sami sebi postave „vremena bez telefona“, itd. Neki su te strategije otkrili sami (npr. isključivanje notifikacija, kao što su to radili Grci), ali smatraju da bi bilo korisno da se to i formalno uči jer ne shvate svi to na vrijeme.

Takođe žele da bolje nauče da koriste postavke privatnosti i sigurnosti. Nekoliko tehnički pismenih učesnika pomenulo je 2FA (dvofaktorsku autentifikaciju) i slične opcije, dok su drugi pokazali interesovanje jer to nijesu poznavali. Postoji jaz u znanju čak i među digitalnim generacijama kad je u pitanju digitalna higijena.

- **Empatija i razumijevanje odraslih**

Učesnici su često isticali da kada pokušaju razgovarati o online problemima s odraslima, često budu odbijeni jednostavnim savjetima poput „isključi se s mreže“ ili „očvrzni“. To ih ostavlja s osjećajem nerazumijevanja. Naglašavali su potrebu da roditelji i nastavnici pokažu više empatije i trude se da razumiju njihove digitalne

živote, umjesto da ih okrivljuju ili umanjuju značaj problema. Jedna mlada osoba iz Crne Gore dala je primjer da joj je, nakon sajber nasilja, majka samo rekla da blokira nasilnika i nastavi dalje – što nije priznalo dubinu njenog bola. U grupi se potvrdilo da mladi žele da im odrasli priznaju da je online bol stvarna bol i da im pomognu da je obrade. Zato žele da se i odrasli obrazuju (što se veže za roditeljsko posredovanje). Predložili su zajedničke radionice za roditelje i mlade, kako bi se obje strane bolje čule.

- **Sistemske promjene**

Pored lične podrške, mladi su iznijeli ideje koje ukazuju na potrebu za širim sistemskim promjenama. Govorili su o odgovornosti platformi, npr. lakši načini za prijavljivanje nasilja, želja da društvene mreže „brinu o mentalnom zdravlju mladih“ – kroz automatska provjeravanja ako je korišćenje prekomjerno, AI koji bi efikasnije prepoznavao govor mržnje, itd. Neki su čuli za testove kao što je skrivanje broja lajkova na Instagramu i smatrali da je to dobar pravac. Drugi su predlagali „tihe sate“ ili upozorenja na uznemirujući sadržaj, s obzirom da neke platforme to djelimično već imaju – ali nije efikasno ili korisnici ne znaju da to postoji.

- **Prilike za uključivanje i rekreaciju**

Posredno povezano s mentalnim zdravljem, mnogi su rekli da su „stalno online“ jer im je dosadno ili nemaju alternativu. Izrazili su potrebu za više offline aktivnosti i bezbjednih prostora za mlade. Žele omladinske centre, sport, umjetnost itd. (Tamo gdje su takvi centri postojali – npr. u nekim gradovima – učesnici su uglavnom imali uravnoteženiju upotrebu interneta.) Grupa iz Sjeverne Makedonije je fokus grupu održala upravo u omladinskom centru i to im je bilo korisno. Ovo ukazuje na sistemski nedostatak: nedovoljno strukturisanih i privlačnih aktivnosti za mlade u pojedinim sredinama, zbog čega im je internet jedina opcija. Rješavanje tog problema – kroz projekte poput Erazmusa ili lokalne inicijative – pomoglo bi da se prirodno smanji online vrijeme i ojača stvarna društvena podrška.

Zaključno, mladi traže podržavajući ekosistem koji uključuje:

- **znanje** (kroz obrazovanje),
- **emocionalnu podršku** (resursi za mentalno zdravlje i empatični sagovornici),
- **vještine** (samoregulacija korišćenja tehnologije) i
- **sistemske mehanizme** (odgovornost platformi i bolja infrastruktura za dobrobit).

4.5 Prijedlozi i ideje za poboljšanje koje dolaze od mladih

Ohrabrujući aspekt fokus grupa jeste to što su mladi ne samo identifikovali probleme, već su pokazali i želju da predlože rješenja i inicijative. Pokazali su kreativnost i zrelost u osmišljavanju načina za poboljšanje digitalne dobrobiti.

- **Programi vršnjačke edukacije**

Skoro univerzalno, mladi su zagovarali pristup „vršnjaci-edukuju-vršnjake“. Vjeruju da mladi najbolje uče od nešto starijih vršnjaka koji razumiju aktuelne aplikacije i trendove. Na primjer, učesnici iz Crne Gore predložili su uspostavljanje mreže vršnjačkih edukatora – obučenih mladih

volontera koji bi išli po školama i držali interaktivne sesije o bezbjednosti na internetu i mentalnom zdravlju. Smatraju da bi to bilo pristupačnije i relevantnije nego da im o tome govori nastavnik ili policajac. Slično su mladi u Grčkoj i Italiji predložili da se formiraju „Digitalni ambasadori mladih“ – učenici koji su tehnološki pismeni i empatični, koji bi pomagali svojim vršnjacima u rješavanju problema, organizovali radionice ili vodili anonimne savjetodavne chatove. Ova ideja se temelji na osnaživanju mladih da sami budu dio rješenja.

- **Radionice koje osmišljavaju sami mladi**

Učesnici su željeli da imaju ulogu u dizajniranju sadržaja intervencija. Italijanski mladi su konkretno zamislili radionice koje su vođene od strane mladih, bogate ličnim pričama i iskustvima, a ne samo predavanja. Nudili su ideje kao što su radionice u kojima se kreiraju kratke predstave ili video materijali o sajber nasilju (spajajući kreativnost i refleksiju), ili moderisane diskusije gdje svaki učesnik dijeli jedno pozitivno i jedno negativno online iskustvo, a zatim zajedno razmišljaju kako da pozitivne učine češćim. Grčka omladina je predložila da se ide dublje od običnog bontona na internetu (netiquette) i otvoreno govori o zavisnosti od tehnologije i mentalnom zdravlju. Smatraju da bi mladi trebalo da učestvuju u kreiranju nastavnih sadržaja da bi se obuhvatile prave teme.

- **Kampanje i medijski sadržaj koje kreiraju mladi**

Nadovezujući se na zadatke koje su radile neke grupe poput Srbije, mnogi učesnici su izrazili želju da vode kampanje podizanja svijesti na društvenim mrežama – od mladih za mlade. Ideje su uključivale: seriju TikTok videa koji razbijaju mitove (npr. „da li je stvarno svačiji život savršen online?“), ili Instagram stranice koje anonimno dijele istinite priče tinejdžera koji su prebrodili sajber nasilje – u stilu „Humans of New York“, ali za digitalne borbe. Takođe su predlagali zabavan sadržaj koji promoviše digitalni detoks, npr. izazove kao što je „24 sata bez telefona“ koje bi prijatelji zajedno pokušavali i dijelili iskustva.

- **Reforme u školama**

Mladi su iznijeli konkretne prijedloge za škole. Jedan od njih je uvođenje obavezne nastave o digitalnoj dobrobiti (kao što postoje seksualna edukacija ili profesionalna orijentacija). Takođe su predlagali da škole organizuju redovne skupove ili panel diskusije gdje učenici mogu anonimno postavljati pitanja o online temama (npr. putem kutije za pitanja unaprijed). U BiH su predložili da se napravi program obuke za nastavnike, kako bi svaka škola imala bar nekoliko nastavnika koji su sigurni u vođenje učenika kroz ove teme. Čak su naveli i ključna područja koja bi takva obuka trebala pokrivati – bezbjednost na internetu, integraciju mentalnog zdravlja, interaktivne metode, itd.

- **Anonimne platforme za prijavu i podršku**

Nekoliko mladih predložilo je unapređenje sistema prijavljivanja nasilja i traženja podrške koji bi bili prilagođeni mladima. Na primjer, crnogorski učesnici su snažno podržali ideju o kreiranju anonimne online platforme ili aplikacije putem koje bi mladi mogli prijaviti digitalno nasilje ili potražiti pomoć bez straha. Zamislili su da bi tu platformu vodili i profesionalci i vršnjački mentori,

sa brzom reakcijom. Suštinski, žele bezbjedan prostor za traženje pomoći, jer mnogi ne vjeruju da će ih odrasli razumjeti.

- **Inicijative za „digitalnu ravnotežu“**

Kada je riječ o dobrobiti, mladi su imali ideje za promovisanje uravnoteženog načina života. Neki su predložili da škole ili zajednice organizuju „offline događaje“ – dane ili izlete kada se svi dogovore da se isključe sa mreže i jednostavno uživaju u fizičkim aktivnostima. Ili formiranje klubova, npr. „Klub digitalne ravnoteže“, u kojem bi članovi međusobno podržavali svoje ciljeve kao što su smanjenje vremena pred ekranom za određeni procenat. Neki učesnici su čak spontano odlučili da međusobno započnu izazov da ne koriste telefon prvi sat nakon buđenja – i rekli su da će jedni druge podsjećati. To pokazuje da su mladi voljni da eksperimentišu i međusobno se motivišu.

- **Uključivanje mladih u kreiranje politika i dizajna**

Nekoliko učesnika koji su bili građanski orijentisani istakli su da bi mladi trebalo da imaju mjesto za stolom u većim diskusijama. Na primjer, učesnik iz Sjeverne Makedonije je pomenuo da su inicijative koje su unaprijedile medijsku pismenost „transformisale obrazovni pristup“ jer su vjerovatno uključivale konsultacije s mladima. Predložili su formiranje omladinskih savjetodavnih

LORENCO IZ ITALIJE: „MI, MLADI, SPREMNI SMO DA POMOGNEMO U RJEŠAVANJU OVIH PROBLEMA – UOSTALOM, MI IH NAJBOLJE RAZUMIJEMO JER IH LIČNO PROŽIVLJAVAMO. SAMO NAM DAJTE PROSTOR I PODRŠKU.“

odbora pri Ministarstvu prosvjete ili regulatornim tijelima u oblasti telekomunikacija kada se razmatraju strategije relevantne za digitalnu sferu. Još jedna inovativna ideja iz Crne Gore bila je da se etika na internetu i empatija uključe u postojeće omladinske programe – poput izviđača ili vannastavnih aktivnosti.

- **Korišćenje popularnih platformi za dobre svrhe**

Mladi su predložili da im se priđe tamo gdje već jesu – na TikTok-u i Instagramu. Na primjer, predložili su da se influenceri koriste za razgovor o mentalnom zdravlju i digitalnim izazovima na način koji im je blizak. Naveli su da uglavnom viđaju samo „ispeglane“ živote influensera, ali da bi bilo moćno ako bi ti isti – posebno lokalni influenceri – otvoreno govorili o sopstvenim strategijama za očuvanje mentalnog zdravlja na mreži ili o ličnim iskustvima sa zlostavljanjem na internetu. Preporučili su da organizatori projekata sarađuju sa popularnim kreatorima sadržaja kako bi prenijeli edukativne poruke na način koji dopire do mladih.

U cjelini, učesnici fokus grupa pokazali su da nisu samo pasivni korisnici, već aktivni rješavači problema. Žele da budu saradnici u kreiranju rješenja. Ovo je u skladu sa savremenim pristupom u radu sa mladima: tretirati ih kao partnere. Ideje kao što su vršnjačka edukacija, kampanje koje vode mladi i zajednički

dizajnirani sadržaji ukazuju na snažnu želju za preuzimanjem uloge lidera. Projekti poput **MYndTheater-a** mogu iskoristiti ovaj potencijal tako što će mladima dati uloge ko-fasilitatora, kreatora sadržaja i zagovarača u realizaciji inicijativa.

Takođe, ovo pokazuje da mladi vjeruju da rješenja moraju biti sveobuhvatna i zasnovana na zajednici. Ona uključuju vršnjake, roditelje, škole i medije – sve zajedno. To je ohrabrujući i motivišući zaključak iz fokus grupa, koji treba da usmjeri preporuke u narednom poglavlju.

5. Zaključci i preporuke

Spajajući nalaze iz opsežnog kabinetskog istraživanja i iskrenih razgovora iz fokus grupa, dolazimo do sveobuhvatnog razumijevanja načina na koji digitalni život utiče na mentalno zdravlje mladih u sedam zemalja obuhvaćenih projektom. Ovdje želimo da sažmemo ključne uvide i ponudimo konkretne preporuke, sa posebnim fokusom na obrazovne i političke implikacije, kao i na mogućnosti za buduće **Erasmus+** inicijative poput **MYndTheater-a**.

5.1 Ključni nalazi iz kabinetskog istraživanja i fokus grupa

- **Digitalni rizici su sveprisutni i višeslojni**

Sve zemlje su izvijestile da su sajber-nasilje i uznemiravanje na internetu česta iskustva među mladima, što dovodi do ozbiljnih emocionalnih posljedica (anksioznost, depresija itd.). Online predatori i seksualna eksploatacija maloljetnika predstavljaju rastuću prijetnju svuda, ukazujući na potrebu za većim oprezom i zaštitnim mjerama. Ostale prijetnje uključuju izloženost govoru mržnje, kršenje privatnosti (npr. dijeljenje slika bez pristanka) i problematičnu upotrebu interneta. Učesnici fokus grupa ne samo da su prepoznali ove rizike, već su ih često i lično doživjeli ili im svjedočili. Ističu da „nasilje na internetu može zadesiti svakoga“ i ukazuju na normalizaciju nekih štetnih ponašanja, što je posebno alarmantno. Ovo naglašava da edukacija o digitalnoj bezbjednosti i intervencije moraju obuhvatiti širok spektar tema, a ne samo pojedine aspekte.

- **Dubok uticaj na mentalno zdravlje i razvoj**

Dokazi jasno pokazuju vezu između intenzivnih ili negativnih online iskustava i problema sa mentalnim zdravljem kod mladih. Stope anksioznosti, stresa i depresivnih simptoma među adolescentima rastu paralelno sa sveprisutnošću društvenih mreža. Žrtve sajber-nasilja pate od narušenog samopouzdanja, povlačenja u sebe i čak simptoma traume. Pretjerano vrijeme pred ekranima narušava san i koncentraciju, što doprinosi nestabilnosti raspoloženja i lošijem školskom uspjehu. Mladi iz fokus grupa su živo opisivali osjećaj „anksioznosti, rastrojenosti i preopterećenosti“ usljed stalne povezanosti. Ipak, takođe su istakli i pozitivne efekte kada se IKT koriste na pravilan način – kao što su vršnjačka podrška, kreativno izražavanje i mogućnosti za učenje. Dakle, IKT funkcionišu kao dvostruki mač, a ishod u velikoj mjeri zavisi od obrazaca korišćenja i dostupnih sistema podrške.

- **Zajednički obrasci među državama, uz lokalne specifičnosti**

Uprkos različitim kulturnim kontekstima, istraživanje je pokazalo izuzetnu dosljednost. U svim zemljama mladi se bore sa balansiranjem između online i offline života i suočavaju se sa sličnim emocionalnim izazovima kao što su FOMO (strah od propuštanja), stres izazvan poređenjem i osjećaj usamljenosti uprkos „povezanosti“. Međutim, pojavile su se i određene nijanse: Albanija je prijavila izuzetno visok stepen izloženosti sajber-nasilju (što može ukazivati na širu definiciju ili niže prijavljivanje drugdje); Srbija i Crna Gora su naglasile sofisticirane oblike digitalnog nasilja (deepfake-ovi, špijunske aplikacije) koji se mogu širiti po regionu; Bosna i Sjeverna Makedonija ukazale su na ograničenu institucionalnu podršku i zaostatak u digitalnoj pismenosti. Ove razlike ukazuju na potrebu za specifičnim fokusima (npr. Albanija bi mogla akcenat staviti na širu kampanju podizanja svijesti, a Srbija na borbu protiv zloupotrebe seksualnih sadržaja), ali suštinski problemi i potrebni odgovori su zajednički.

- **Nedostaci u obrazovanju, podršci i upravljanju**

Jedan od ključnih nalaza jeste da su postojeći obrazovni i podržavajući sistemi nedovoljni za suočavanje sa ovim izazovima. Škole generalno nemaju sveobuhvatne i kontinuirane programe digitalne pismenosti i mentalnog blagostanja – često nude samo povremena predavanja koja mladi ocjenjuju kao nedovoljna. Usluge za mentalno zdravlje mladih (psiholozi, SOS linije) ne prate tempo novih izazova koje digitalni život donosi; stigmatizacija i problemi u dostupnosti i dalje postoje. Roditelji i nastavnici, iako prepoznati kao ključni zaštitnici, često se osjećaju (i zaista jesu) nespremni da vode mlade kroz digitalno okruženje. Na nivou politika, iako određeni zakoni postoje, sprovođenje i koordinacija različitih aktera ostaju slabi u mnogim zemljama. Mladi su i sami potvrdili ove praznine: navode da većinu digitalnih problema uče da rješavaju metodom pokušaja i greške i izražavaju potrebu za više usmjerenja i empatijske podrške odraslih. To ukazuje na hitnu potrebu jačanja obrazovnih programa, izgradnju kapaciteta roditelja i nastavnika, te bolju implementaciju politika.

- **Mladi žele da budu dio rješenja**

Jedan od najpozitivnijih nalaza jeste da mladi sami imaju ideje i volju da poboljšaju situaciju. Zagovaraju inicijative koje vode vršnjaci, više otvorenog dijaloga i zajedničko rješavanje problema. Ne žele paternalistički pristup koji ih samo ograničava ili optužuje; već žele da budu osnaženi znanjem, alatima i podrškom kako bi se bezbjedno kretali digitalnim svijetom. Ovo je u potpunosti u skladu sa Erasmus+ principima angažovanja mladih i ukazuje da će intervencije biti najefikasnije ako mlade uključe kao aktivne partnere (npr. kroz obuku digitalnih ambasadora ili mentora-vršnjaka). Energija i promišljene ideje koje su predstavili učesnici fokus grupa sugerisu da će svaki programski odgovor koji iskoristi kreativnost i leaderske potencijale mladih imati veću vjerodostojnost i uspjeh među samom ciljnom grupom.

Zaključno, uticaj digitalnog života na mentalno zdravlje mladih u ovom međudržavnom istraživanju je značajan, složen i zahtijeva koordinisan odgovor. Digitalno okruženje postalo je osnovni dio društvene

stvarnosti mladih – sa svim svojim prilikama i rizicima. Zbog toga, strategije za unapređenje mentalnog zdravlja moraju uključivati digitalne aspekte kao ključnu komponentu, a ne kao sporednu temu.

5.2 Obrazovne i Političke Implikacije

Nalazi iz istraživanja nose brojne implikacije za prosvjetne radnike, donosioce odluka i organizacije koje rade sa mladima:

- **Integrirati digitalnu pismenost i mentalno blagostanje u obrazovanje**

Neophodno je formalno uvrstiti digitalnu pismenost i edukaciju o mentalnom zdravlju u školske nastavne planove. To prevazilazi osnovne IKT vještine – sadržaj bi trebalo da obuhvati bezbjedno i odgovorno ponašanje na internetu, empatiju i poštovanje u digitalnim interakcijama, kritičko razmišljanje prilikom konzumacije online sadržaja i brigu o sebi u digitalnoj eri (npr. upravljanje vremenom ispred ekrana, razumijevanje uticaja društvenih mreža na raspoloženje). Ministarstva prosvjete u ovim zemljama treba da razmotre uvođenje posebnih modula ili predmeta na ovu temu, prilagođenih svakom uzrastu (npr. jednostavan sadržaj za osnovce, dublje diskusije u srednjoj školi). Kako su i sami mladi predložili, edukacija treba da bude interaktivna i kreirana uz njihovo aktivno učešće.

Škole su prirodna sredina za dosezanje većine mladih, i integrisanjem ove obuke pripremamo učenike za digitalne izazove isto kao i za one u stvarnom životu.

- **Obučiti i podržati nastavnike i roditelje**

Nastavnici, školski psiholozi i roditelji moraju imati adekvatnu obuku i resurse kako bi efikasno obavljali svoju zaštitnu ulogu. Stručno usavršavanje nastavnika treba da uključi module o prepoznavanju i reagovanju na sajber-nasilje, uključivanju digitalnih tema u postojeće predmete (npr. u okviru časa književnosti može se diskutovati o temama iz društvenih mreža iz perspektive romana), i njegovanju učioničke klime u kojoj učenici osjećaju sigurnost da pričaju o online problemima. Edukativni programi za roditelje (putem roditeljskih sastanaka, radionica u zajednici, online vebinara) takođe su od suštinske važnosti jer su mnogi roditelji priznali – posredno kroz nastavnike – da osjećaju kako kaskaju za djecom kada je u pitanju tehnologija. Edukacija roditelja o temama kao što su roditeljske kontrole, kako započeti razgovor o online životu, i prepoznavanje znakova digitalnog stresa kod djece omogućiće im da djeluju sigurnije i efikasnije. Porodični pristupi (kao što su „digitalni policijski čas“ ili vremenski periodi bez tehnologije kod kuće) mogu dodatno učvrstiti navike koje doprinose mentalnom zdravlju. Ukratko, potreban je obrazovni pristup koji uključuje cijelu zajednicu – zajedničko učenje mladih, roditelja i nastavnika.

- **Unaprijediti usluge za mentalno zdravlje mladih**

Zbog veze između online iskustava i mentalnog zdravlja, postojeće usluge za mlade moraju se prilagoditi i proširiti. Države i institucije treba da ulože u veći broj školskih psihologa i savjetnika i obezbijede da su obučeni za teme iz digitalne sfere. Kao što je istaknuto u nalazima iz Albanije, svaka škola bi trebalo da ima protokol za rano prepoznavanje i reagovanje na sajber-nasilje i stres

vezan za tehnologiju. Nacionalne strategije za mentalno zdravlje treba da eksplicitno obuhvate i digitalni život kao faktor i predlože mjere (npr. promociju online savjetovanja ili podršku putem četa za mlade koji preferiraju digitalnu komunikaciju). Posebno je važno destigmatizovati traženje pomoći (što su fokus grupe posebno istakle kod dječaka i u kulturama gdje je mentalno zdravlje tabu tema). Kampanje usmjerene na mlade, možda putem društvenih mreža i influensera, kako su sami predložili, treba da predstavljaju traženje pomoći kao snagu, a ne slabost, i da naglase dostupne resurse.

- **Jačanje zakonodavstva i sprovođenja zakona**

Donosioci odluka treba da preispitaju i ojačaju zakonski okvir koji se tiče digitalne bezbjednosti. Zakoni protiv sajber-nasilja, uznemiravanja i eksploatacije ne samo da treba da postoje (u mnogim slučajevima već postoje), već treba da se sprovedu efikasno i vidljivo – kako bi se počinioci odvratili i mladima ulio osjećaj sigurnosti da prijavljivanje vodi do konkretne akcije. Ključna je saradnja sa tehnološkim kompanijama – nadležni organi treba da vrše pritisak ili ulaze u partnerstva sa platformama kako bi se poboljšala moderacija sadržaja na lokalnim jezicima, ubrzale reakcije na prijave i poštovali standardi zaštite djece. Takođe, nacionalni centri za bezbjedniji internet i SOS linije treba da dobiju dovoljno finansijske i promotivne podrške kako bi efikasno služili kao most između građana, policije i tehnološkog sektora. Moguće je i donošenje novih propisa – npr. smjernica za škole o postupanju u slučajevima sajber-incidenata ili obavezivanje na digitalnu edukaciju kroz postojeće zakone o obrazovanju i zaštiti djece.

- **Promovisati multisektorske partnerstve**

Zbog složenosti online rizika, nijedan akter ne može sam da ih riješi. Čest zaključak istraživanja jeste potreba za multisektorskom saradnjom: ministarstva obrazovanja, zdravstva, regulatori IKT sektora, tehnološke kompanije, NVO i predstavnici mladih moraju sarađivati. Dobar primjer je italijanski projekat „Generazioni Connesse“ koji okuplja različite aktere. Svaka zemlja bi mogla da osnuje nacionalnu koaliciju ili radnu grupu za digitalno blagostanje mladih, kako bi se aktivnosti u različitim sferama (npr. NVO kampanje i školski programi) uskladile i nadopunjavale.

- **Kulturna adaptacija i razmjena dobrih praksi**

Iako je ovo komparativna studija, jasno je da se mnoga rješenja mogu prenositi preko granica (posebno unutar kulturno sličnih regiona). Erasmus+ i druge inicijative EU treba da podstaknu razmjenu uspješnih praksi. Na primjer, ako Grčka ima efikasan program gamifikacije za bezbjednost na internetu, ili Srbija ima uspješnu vršnjačku platformu poput „Čuvam te“, ti modeli se mogu prilagoditi u Albaniji ili Bosni. Preporuka za politike je da se podstiče regionalno učenje – kroz zajedničke radionice ili projekte fokusirane na digitalni angažman i mentalno zdravlje mladih.

5.3 Iza MYndTheater-a

Projekti poput **MYndTheater-a** u okviru programa Erasmus+ mogu donijeti konkretne resurse koje su sami mladi kreirali: na primjer, „Vodič za digitalno blagostanje mladih“ (na više jezika, vizuelno privlačan,

moguće kao veb-sajt ili e-knjiga) koji bi sažimao savjete o suočavanju sa izazovima u digitalnom svijetu, uključivao stvarne priče (neke prikupljene kroz fokus grupe), kao i linkove ka dostupnim oblicima podrške. Takav materijal bi mogao da se distribuirati putem škola i online kanala. Takođe, kreiranje kratkih video sadržaja ili mini-filma zasnovanog na iskustvima mladih (možda antologija scena baziranih na kombinovanim pričama iz fokus grupa) imalo bi snažan uticaj. Budući da su fokus grupe donijele brojne emotivne anegdote, uz dozvolu i prilagođavanje, te priče bi mogle da inspirišu scenarije, stripove i druge formate – čineći istraživačke nalaze pristupačnim i razumljivim drugim mladima.

Zagovaranje politika i podizanje svijesti: Partneri MYndTheater projekta (omladinske organizacije, NVO-i itd.) biće pozvani da koriste nalaze ovog istraživanja kao osnov za zagovaranje na nacionalnom i evropskom nivou. To može uključivati organizovanje **okruglih stolova sa donosiocima odluka** u svakoj zemlji, gdje bi mladi lično predstavili ove nalaze i preporuke predstavnicima ministarstava obrazovanja i omladine. **Komparativni pristup** daje dodatnu težinu – jer kada kreatori politika čuju da slični problemi postoje u svim zemljama, to ukazuje na sistemski izazov. Erasmus+ može dodatno pojačati uticaj povezivanjem ovih aktivnosti sa ciljevima EU omladinske strategije (budući da su i mentalno zdravlje i digitalna transformacija ključne teme na nivou EU).

Praćenje i evaluacija intervencija: Projekti bi trebalo da sadrže **mehanizme za praćenje i evaluaciju** kako bi se mjerilo da li aktivnosti (npr. radionice, kampanje) zaista dovode do poboljšanja kod mladih – na primjer, da li učesnici prijavljuju bolje digitalne navike ili osjećaj manje usamljenosti u svojim izazovima. Ovakvi nalazi doprinose razvoju baze dokaza i pomažu daljem unapređenju budućih inicijativa. Istraživanje bi takođe trebalo da se nastavi, jer se tehnologija stalno razvija (novi servisi, uticaj vještačke inteligencije itd.), što zahtijeva **kontinuirano istraživanje**. Erasmus+ i slični međunarodni programi mogu podržati dalja istraživanja, uključujući i proširenje na mlađe uzraste ili druge zemlje.

Zaključno, nalazi ove studije traže od nas **sveobuhvatnu i koordinisanu akciju**. Mentalno zdravlje mladih u digitalnoj eri predstavlja višeslojan izazov koji zahtijeva prilagođavanje obrazovnih praksi, snažnu podršku, pravnu zaštitu i aktivno uključivanje samih mladih. Projekat **MYndTheater**, sa svojim inovativnim i participativnim pristupom, pozicionira se kao platforma za uvođenje ovih promjena u zemljama učesnicama – i kao **model za širu evropsku i globalnu primjenu**.

Sprovođenjem gore navedenih preporuka, akteri mogu transformisati digitalni pejzaž – od izvora stresa do prostora **prilika i otpornosti** za mlade širom Evrope.

Reference³

Institucionalni i istraživački resursi

- Albanian Safer Internet Centre (2024). *One Click Away – Children's experience of Internet use in Albania*. CRCA/ECPAT Albania. [PDF]. (Findings on Albanian youth exposure to online risks and parental collaboration).

³ Reference navedene u ovom dokumentu dio su sveobuhvatne liste resursa koju su razvili svi partneri projekta MYndTheater i mogu se dobiti u bilo kom trenutku kontaktiranjem nacionalnih koordinatora.

- Centro di Ricerca Terre des Hommes & ScuolaZoo. (2023). *Osservatorio indifesa 2023 – Dati su bullismo e cyberbullismo*. Terre des Hommes Italia. (Italian nationwide survey of 3,405 youth on bullying; includes statistics on prevalence and impacts), [terredeshommes.it](https://terredeshommes.it/terredeshommes.it).
- Cyber Security International Institute (CSII) – Greece. (2024). *Annual Report on Cyberbullying and Online Harassment*. CSII. (Summary referenced in Greek desk research highlighting psychological harm from cyberbullying).
- Montenegro Ministry of Education & UNICEF. (2023). *Youth and Digital Well-Being Study, Montenegro*. Podgorica: UNICEF Montenegro. (Study by Dr. Marija Draganić cited in Montenegrin desk research on prevalence of online violence and phone addiction symptoms).
- North Macedonia Scouts Association & Ministry of Information Society. (2024). *Digital Habits and Mental Health of Youth Report*. Skopje. (Contains data on age-related vulnerabilities in ICT use among youth).
- UNICEF Office in Bosnia and Herzegovina. (2024). *Voices of Youth 2024: Insights from Bosnia and Herzegovina*. Sarajevo: UNICEF BiH. (Provided context on youth smartphone access and lack of protection online).
- World Health Organization – Regional Office for Europe. (2024, March 27). *One in six school-aged children experiences cyberbullying, finds new WHO/Europe study*. Copenhagen: WHO Europe. (HBSC study results on bullying and cyberbullying prevalence across 44 countries), who.int/who.int.
- European Commission. (2023). *Digital Decade Policy Programme 2030*. Brussels.
- OECD. (2023). *Understanding the Digital Well-being of Students: Evidence from PISA 2022*. Paris: OECD Publishing.
- UNESCO. (2021). *Guidelines for Regulating Digital Platforms: A Multistakeholder Approach*. Paris: UNESCO.
- Council of Europe. (2023). *Digital Citizenship Education Handbook*. Strasbourg.
- Save the Children Italy. (2023). *Generazione Lockdown: Adolescenti e Salute Mentale*. Roma.
- EU Kids Online. (2023). *Navigating Online Risks: Findings from 25 European Countries*. EU Kids Online Network.
- Safer Internet Day Initiative. (2024). *Annual Report on Online Safety Education Across Europe*. Brussels.

Akademiska literatura

- Inchley, J., et al. (2024). *Adolescent bullying, cyberbullying and physical fighting: HBSC 2018–2022 findings*. *Journal of Adolescent Health*, 74(Suppl1), S14-S20. (Analysis associated with the WHO release, providing statistical trends in Europe).
- Mancinelli, E., & Bottacchi, M. (2023). *Social media use and adolescent mental health in Italy: Correlational findings*. *Italian Journal of Pediatrics*, 49(1), 112-119.
- Nakou, V., & Balaskas, K. D. (2025). *Digital Lives and Mental Well-being: Focus Group Study among Greek Youth*. *Hellenic Journal of Psychology*, 22(1), 45-63.

- Staksrud, E., & Ólafsson, K. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. EU Kids Online Network. (Provided broader European context for digital risk exposure; though slightly older data, used for comparative insight in discussion).
- Vuler, T., & Ignjatović, T. (2024). *Digitalno nasilje u Srbiji: Prevalenca i odgovori sistema* (Digital Violence in Serbia: Prevalence and System Responses). Belgrade: UNICEF Serbia. (Serbian publication giving background on deepfake and Telegram group incidents)
- Livingstone, S., & Blum-Ross, A. (2021). *Parenting for a Digital Future: How Hopes and Fears about Technology Shape Children's Lives*. Oxford University Press.
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27–36.
- Twenge, J. M. (2023). *Generations: The Real Differences Between Gen Z, Millennials, and Others—and What They Mean for Our Future*. Atria Books.
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). *The association between adolescent well-being and digital technology use*. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173–182.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). *A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents*. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.
- Frison, E., & Eggermont, S. (2016). *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.
- Pérez-Escoda, A., García-Ruiz, R., & Aguaded, I. (2022). *Digital literacy and digital competence in the new media ecology: A European comparative study*. *Media Education Research Journal*, 30(74), 17–28.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). *Psychosocial causes and consequences of pathological gaming*. *Computers in Human Behavior*, 27(1).

Online izvori i vijesti

- Better Internet for Kids. (2024). *Greece – Safer Internet Center Initiatives*. Retrieved from kids.europa.eu. (Detailed description of “Be an Internet Hero” program and SaferInternet4Kids resources).
- Terre des Hommes Italy. (2023, Feb 7). *Osservatorio indifesa 2023: 1 adolescente su 2 vittima di bullismo o cyberbullismo* [Press release]. Retrieved from [terredeshommes.it](https://terredeshommes.it/terredeshommes.it)
- Microsoft & The Economist. (2023). *Global Online Safety Survey 2023 – Country Insights*. [PDF].

- Sky TG24. (2024, Feb 9). *Cyberbullismo e Gen Z, il 65% ha subito violenza* (Cyberbullying and Gen Z, 65% have suffered violence).
- Eurochild. (2023, Feb 10). *Children's views on online safety and digital well-being in Europe*. Retrieved from <https://www.eurochild.org>
- Psychology Today. (2023, Apr 18). *How Social Media Affects the Teenage Brain*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com>
- UNICEF. (2022, Oct). *Child Online Protection Policy Guidance*. Retrieved from <https://www.unicef.org/protection/keeping-children-safe-online>
- The Guardian. (2023, Nov 30). *Instagram's harmful effects on teenage girls confirmed in new report*. Retrieved from <https://www.theguardian.com>