Odnosi usamljenosti, samokontrole i prekomjernog gledanja serija

Veseljak, Ana

Undergraduate thesis / Završni rad

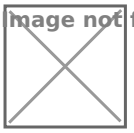
2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:162:423544

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

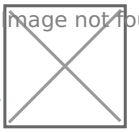
Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**



Repository / Repozitorij:

University of Zadar Institutional Repository





Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju

Jednopredmetni preddiplomski sveučilišni studij psihologije

Ana Veseljak

Odnosi usamljenosti, samokontrole i prekomjernog gledanja serija

Završni rad

Zadar, 2019.

Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju

Jednopredmetni preddiplomski sveučilišni studij psihologije

Odnosi usamljenosti, samokontrole i prekomjernog gledanja serija

Završni rad

Student/ica: Ana Veseljak

Mentor/ica: Izv. prof. dr. sc. Marina Nekić

Zadar, 2019.

Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Ana Veseljak,** ovime izjavljujem da je moj **završni** rad pod naslovom **Odnosi usamljenosti, samokontrole i prekomjernog gledanja serija** rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 26. rujna 2019.

Sadržaj

SAŽETAK....1
SUMMARY....2
1. UVOD....3
1.1. USAMLJENOST....3
1.1.1. DEFINIRANJE USAMLJENOSTI....3
1.1.2. NEKI KORELATI USAMLJENOSTI....4
1.2. SAMOKONTROLA....5
1.2.1. DEFINIRANJE SAMOKONTROLE....5
1.2.2 MODELI SAMOKONTROLE....6
1.2.3 NEKI KORELATI SAMOKONTROLE....6
1.3. PREKOMJERNO GLEDANJE SERJA....7
1.3.1. DEFINIRANJE PREKOMJERNOG GLEDANJA SERIJA....7
1.3.2. MOTIVACIJA ZA PREKOMJERNO GLEDANJE SERIJA I REZULTATI NEKIH DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA....8
2. CILJ....11
3. PROBLEMI I HIPOTEZE....11
4. METODA....12
4.1. SUDIONICI....12
4.2 MJERNI INSTRUMENTI....14
4.3 POSTUPAK....15
5. REZULTATI....15
6. RASPRAVA....18
7. ZAKLJUČCI....21
8. LITERATURA....21
9. PRILOZI....25

Odnosi usamljenosti, samokontrole i prekomjernog gledanja serija

SAŽETAK

Usamljenost je univerzalno, neugodno ljudsko iskustvo koje obilježava osjećaj odbačenosti od ljudi s kojima neka osoba želi biti, te ima želju da im pripada i da od njih bude prihvaćena. Samokontrola je sposobnost pojedinca da upravlja vlastitim ponašanjem. S razvojem novih tehnologija mijenjaju se i navike ljudi u praćenju televizijskih programa. Prekomjerno gledanje serija (engl. *binge watching)* je fenomen gledanja televizijskog sadržaja koje karakterizira iskustvo neprekidnog gledanja znatne količine dramatičnog, narativnog sadržaja, često više od tri ili četiri sata. Cilj ovog istraživanja bio je ispitati učestalost prekomjernog gledanja serija među hrvatskim studentima te ispitati postoji li povezanost usamljenosti te samokontrole i prekomjernog gledanja serija. Istraživanje je provedeno na uzorku od 431 hrvatskog studenta pomoću online upitnika koji je podijeljen u Facebook grupe koje okupljaju studente. Upitnik je sadržavao pitanja o navikama gledanja serija, subskala socijalne usamljenosti iz Skale Socijalne i emocionalne usamljenosti (Ćubela-Adorić i Nekić, 2004) i Skalu samokontrole koju je modificirao Posick (2013). Prema samoiskazima sudionika 77,96% našeg uzorka gleda više epizoda serije odjednom- prema čemu ih se može smatrati *binge-watcherima* te procjenjuju da, u prosjeku, serije gledaju 8,18 sati tjedno. Utvrđena je pozitivna povezanost rezultata na skali samokontrole i prekomjernog gledanja serija, odnosno sudionici niže razine samokontrole izvještavaju o više sati tjednog gledanja serija i o gledanju više epizoda serije odjednom. Nije utvrđena povezanost usamljenosti i prekomjernog gledanja serija.

Ključne riječi: usamljenost, samokontrola, prekomjerno gledanje serija

Relations between loneliness, self-control and binge watching

SUMMARY

Loneliness is a universal, unpleasant human experience, characterized by the sense of rejection from the people with whom a person wants to be, and groups that person desires to belong to and be accepted. Self-control is the ability of an individual to manage their own behaviour. With the development of new technologies, television watching habits are changing as well. Binge -watching is a phenomenon of watching television that is characterized by the experience of constantly watching a considerable amount of dramatic, narrative content, often for more than three or four hours. The aim of this study was to examine Croatian students' binge-watching incidence and to examine whether there is a correlation between loneliness and self-control and excessive TV series watching. The study was conducted on a sample of 431 Croatian university students who accessed the questionnaire online through Facebook groups that bring them together. The questionnaire was consisted of questions about habits of watching TV series, the social loneliness scale (Ćubela-Adorić and Nekić, 2004) and the self-control scale (Posick 2013). According to participants' self-statements, 77,96% of them indulges in binge-watching behaviour and estimates that, on average, students binge watch 8.18 hours of TV series per week. The study found positive correlation of scores on the scale of self-control and binge-watching, that is, participants of the lower level of self-control report watching more hours of TV series per week and they binge watch them. No correlation was found between loneliness and binge-watching.

Key words: loneliness, self-control, binge-watching

1. UVOD

1.1. USAMLJENOST

1.1.1. DEFINIRANJE USAMLJENOSTI

Čovjek je socijalno biće te je usamljenost univerzalno, neugodno ljudsko iskustvo. Uvjeti nastanka usamljenosti mogu biti internalni i eksternalni pri čemu internalnim smatramo kognitivne procese koji čovjeku omogućuju svjesnost o sebi, a eksternalni se nalaze u okolini te mogu biti privatni i opći te se oni mogu mijenjati (Lacković-Grgin, 2008).

Ljudi doživljavaju različite oblike odvojenosti od drugih, a one se i u znanstvenim i u laičkim krugovima teško razlikuju, često zamjenjuju i izazivaju konfuziju (Lacković-Grgin, 2008). Gotesky (1965, prema Lacković-Grgin, 2008) je stoga usamljenost precizno odredio pomoću podjele u četiri tipa: fizička osamljenost, usamljenost, izolacija i samoća. Fizičku osamljenost karakterizira vremenska i prostorna udaljenost od drugih ljudi te je obično emocionalno neutralno stanje. S druge strane, usamljenost obilježava osjećaj odbačenosti od ljudi s kojima neka osoba želi biti, te ima želju da im pripada i da od njih bude prihvaćen. Tim oblikom odvojenosti od drugih ćemo se više baviti u ovom radu. Izolacija je odvojenost od drugih koju su uzrokovale realne barijere (ili ih tako barem osoba percipira) koje mogu biti pravne, vjerske, političke ili profesionalne. U takvom slučaju izolirane osobe se osjećaju neugodno, no to prihvaćaju kao neizbježno. Četvrti tip koji Gotesky navodi je samoća te je ona evaluirana pozitivno, kao stanje u kojem ljudi funkcioniraju sami jer to žele, prihvaćaju ili preferiraju. Ističe kako se u samoći može nadjačati usamljenost te da između tih oblika postoji poseban odnos koji je, pretpostavlja se, cirkularan.

Važno je naglasiti kako među autorima postoji neslaganje oko konstrukta usamljenosti, neki mu pristupaju kao jednodimenzionalnom, dok drugi smatraju da je višedimenzionalan. Istraživači koji usamljenost smatraju jednodimenzionalnom smatraju da se ljudi razlikuju jedino prema jačini kojom je izražena usamljenost, pri ovakvom pristupu obično se koristi UCLA (University of California Los Angeles Loneliness Scale) skala usamljenosti autora Allena i Oshagana ili njena kratka forma (Kozjak, 2005).

S druge strane, Weiss (1973; 1974, prema Russell, Cutrona, Rose i Yurko, 1984) spominje dva različita tipa usamljenosti: emocionalnu i socijalnu usamljenost. U ovom radu orijentacija je na socijalnoj usamljenosti, no prvo ćemo napraviti distinkciju između navedenih dimenzija. Do emocionalne usamljenosti dolazi kad u nekoj vezi dvoje ljudi nedostaje bliskosti, s druge strane, neuključenost u socijalnu mrežu dovodi do osjećaja

socijalne usamljenosti. Kada osoba ima zadovoljavajući odnos s partnerom, ali nema druge ljude s kojima može uživati u aktivnostima i interesima s kojima se partner ne bavi, može doći do socijalne usamljenosti. Odnosi s drugima nam osiguravaju socijalne zalihe među koje spadaju: privrženost, vođenje, socijalna integracija, briga za druge, potvrda vlastite vrijednosti i pouzdani oslonac. Weiss (1973; 1974, prema Russell i sur., 1984) je smatrao kako do emocionalne usamljenosti dovodi nemogućnost stvaranja privrženosti, a do socijalne nemogućnost ostvarenja socijalne integracije. Russell i sur. (1984) su empirijski generalno potvrdili ovaj model te je potvrđeno da emocionalnu usamljenost najbolje prognozira nedostatak privrženosti u bliskim odnosima, ali socijalnu usamljenost najbolje prognozira kvaliteta odnosa s drugima, neuključenost u grupu te nedostatak potvrde vlastite vrijednosti. Do socijalne usamljenosti dolazi kod pojedinaca koji su promijenili socijalnu sredinu kao što su na primjer novi posao ili fakultet. Weiss (1973, prema Russell i sur., 1984) tvrdi da ju karakteriziraju osjećaji dosade, besciljnosti i marginalnosti, te da socijalno usamljena osoba ima potrebu da pronađe vrste aktivnosti u kojima može sudjelovati, mrežu ili grupu koja će ga prihvatiti kao člana. Kako bi se smanjio osjećaj socijalne usamljenosti, potreban je ulazak u socijalnu mrežu koja pruža osjećaj socijalne integracije. Povećanje socijalnih odnosa koji to ne pružaju ne može kompenzirati nedostatak. Russell i sur. (1984) su utvrdili kako je socijalna usamljenost snažnije od emocionalne usamljenosti povezana s doživljajima da pojedinci nemaju puno zajedničkog s drugim ljudima, nisu u skladu s drugim ljudima te da se ne osjećaju dijelom grupe prijatelja.

1.1.2. NEKI KORELATI USAMLJENOSTI

U literaturi možemo pronaći mnoštvo rezultata istraživanja koji dokazuju povezanost usamljenosti s drugim konstruktima. U ovom dijelu teksta bit će obrađeni neki od njih: socijalno okruženje, akademski uspjeh, gledanje televizije i korištenje medija. Istraživanja pokazuju negativnu povezanost usamljenosti s procjenom socijalne podrške, samopoštovanjem i brojem bliskih osoba (Kozjak, 2005). Green, Richardson, Lago i Schatten-Jones (2001) tvrde da kod mladih odraslih imanje jednog bliskog prijatelja može smanjiti osjećaj socijalne usamljenosti. U istraživanju Rotenberga i Morrisona (1993) utvrđeno je kako postoji povezanost usamljenosti i uspjeha na fakultetu, odnosno da sudionici koji postižu više rezultate na skali usamljenosti češće napuštaju fakultet. Usamljenost je, uz depresiju i socijalnu anksioznost povezana s *binge* ponašanjima kao što

je problematično korištenje interneta (Tokunaga i Rains, 2010). Usamljeni pojedinci koriste Internet i sklapaju *online* prijateljstva više od onih koji nisu usamljeni (Morahan-Martin i Schumacher, 2003). U meta analizi Perlman i Peplau (1984) navode kako je jedna od najčešćih radnji koje ljudi poduzimaju kad se osjećaju usamljeno- gledanje televizije. Zanimljivi su rezultati istraživanja koji pokazuju da su adolescenti koji su više gledali televiziju (5 ili više sati dnevno) imali više rezultate na mjerama usamljenosti od onih koji televiziju gledaju umjereno (2 do 4 sata dnevno) i malo (manje od 2 sata dnevno) (Page, Hammermeister, Scanlan i Allen ,1996, prema Wheeler, 2015).

Hipoteza socijalnog surogatstva sugerira kako parasocijalni odnosi s likovima iz televizijskih programa koje osobe favoriziraju mogu pružiti iskustvo pripadnosti. Ispitivanja te hipoteze pokazala su da ljudi izvještavaju o pokretanju omiljenih televizijskih programa kada se osjećaju usamljeno i osjećaju se manje usamljeno prilikom njihova gledanja. Prema izjavama sudionika, i samo razmišljanje o televizijskim programima koje cijene pridonose iskustvo pripadnosti (Derrick, Gabriel i Hugenberg, 2009). U istraživanju doživljaja završetka popularne serije, oni sudionici koji su bili usamljeniji su negativnije doživljavali prekid te parasocijalne veze (Eyal i Cohen, 2006).

1.2. SAMOKONTROLA

1.2.1. DEFINIRANJE SAMOKONTROLE

Samokontrola je sposobnost pojedinca da upravlja vlastitim ponašanjem kako bi se uskladilo sa standardima kao što su vrijednosti, moral, društvena očekivanja i ideali te se na taj način omogućilo ostvarivanje dugoročnih ciljeva. U literaturi je razlikujemo od pojma samoregulacije: samokontrola se odvija svjesno i namjerno za razliku od samoregulacije (Baumeister, Vohs i Tice, 2007). Samokontrola je potrebna kako bi se spriječio ili inhibirao dominantan odgovor koji je nepoželjan u određenim situacijama, a potrebna je i za nošenje sa stresom, reguliranje negativnih afekata i odupiranje iskušenjima. Bez samokontrole, osoba bi izvela normalno, tipično ili željeno ponašanje (npr. odgovorila bi automatski ili ne bi odgodila zadovoljavanje) (Muraven i Baumeister, 2000). Kako bi se pojedinac odupro tim automatskim odgovorima, potrebno je uložiti napor te se za takve akcije koriste dostupni izvori energije (Hagger, Wood, Stiff i Chatzisarantis, 2010). Baumeister, Heatherton, i Tice (1994, prema Tangney, Baumeister i Boone, 2004) su identificirali četiri glavne domene

samokontrole - kontroliranje misli, emocija, impulsa i djelovanja. Postoje individualne razlike u kapacitetu samokontrole pojedinaca, odnosno neki imaju više razine samokontrole dok drugi imaju niže (Tangney i sur., 2004).

1.2.2 MODELI SAMOKONTROLE

Postoji više modela samokontrole: usmjereni na impulzivnost, toplo-hladno modeli te model snage samokontrole (de Ridder, Lensvelt-Mulders, Finkenauer, Stok i Baumeister, 2012). Ovo istraživanje je usmjereno na model impulzivnosti jer korištena skala odgovara tom modelu.

U modelima usmjerenim na impulzivnost, samokontrola se odnosi na odluke u kojima ljudi žrtvuju kratkoročne ishode u korist dugoročnih interesa (de Ridder, Lensvelt-Mulders i sur., 2012).

Prema pristupu sustava toplo-hladno (Loewenstein, 1996; Metcalfe i Mischel, 1999; Mischel, Shoda, i Rodriguez, 1989, prema de Ridder i sur., 2012), samokontrola je dio sustava hladno koji vodi prema cilju usmjereno ponašanje i funkcionira po pragmatičnim principima, dok je suprotno od toga sistem toplo koji predstavlja nisku samokontrolu koji funkcionira prema načelima ugode.

Model snage samokontrole opisuje da je za provođenje samokontrole radi promjene ponašanja ili osjećaja potreban napor i neki oblik energije ili volje. Samokontrola se smatra snagom (a ne vještinom ili kognitivnom shemom). Ovim modelom predlaže se analogija samokontrole s mišićima, odnosno da kod ponovljenih napora samokontrola slabi kao mišić prilikom umaranja, no može ojačati vježbom (Baumeister i sur., 2007).

Općenito, različiti modeli pretpostavljaju da samokontrola pomaže u promicanju poželjnog ponašanja i inhibira nepoželjno ponašanje, da se koristi za veliki raspon ponašanja, da je svjestan oblik reguliranja ponašanja u koji se ulaže napor i da utječe na stvarno ponašanje (a ne samo na zamišljeno) (de Ridder i sur., 2012).

1.2.3 NEKI KORELATI SAMOKONTROLE

Pojam samokontrole vezan je za širok raspon ponašanja. Empirijska istraživanja pokazuju da su ljudi s visokom samokontrolom sposobniji kontrolirati svoje misli, regulirati svoje emocije i inhibirati svoje impulse u odnosu na ljude sa slabom samokontrolom. Rezultati također pokazuju da je sposobnost samoga aktivnog djelovanja ograničena i da niz različitih,

nepovezanih ponašanja dijele zajednički resurs. (Baumeister, Bratslavsky, Muraven, i Tice, 1998.) Mnogi problemi poput zloporabe različitih supstanci, kroničnih bolesti, dugova, ovisnosti i nasilja mogu biti uzrokovani upravo nedovoljnom samokontrolom, dok se uspješno funkcioniranje povezuje s uspješnom samokontrolom (Hagger i sur., 2010). Visoka samokontrola relevantna je za gotovo sve oblike ponašanja koji pridonose uspješnom i zdravom životu (de Ridder i sur., 2012).

Tangney i suradnici (2004) proveli su veliko istraživanje o odnosima širokog spektra ponašanja i samokontrole te su zaključili kako su sudionici s visokom samokontrolom imali bolje ocjene, u usporedbi s onima slabe samokontrole. Kao jedno od objašnjenja za ovaj podatak navode kako ljudi slabe samokontrole više prokrastiniraju (Tice i Baumeister, 1997, prema Tangney i sur., 2004). Istraživanja potvrđuju povezanost nedostatka samokontrole i povećanog korištenja internetskih medija kao što je online gledanje videa (Panek, 2014). Ljudi s visokom samokontrolom izvijestili o manje problema s kontrolom impulsa, uključujući prekomjerno (*binge*) jedenje i zloupotrebu alkohola; također su pokazali bolju psihološku prilagodbu; uz to imali su i više samopoštovanje. Panek (2014) navodi kako je visoka samokontrola povezana s boljim međuljudskim odnosima i sigurnijim stilom privrženosti. Pored toga, ljudi s visokom samokontrolom izvijestili su o manje bijesa i boljem upravljanju ljutnjom, te o više osjećaja krivnje i manje srama od ostalih ljudi (Tangney i sur., 2004).

1.3. PREKOMJERNO GLEDANJE SERJA

1.3.1. DEFINIRANJE PREKOMJERNOG GLEDANJA SERIJA

S razvojem novih tehnologija mijenjaju se i navike ljudi u praćenju televizijskih programa. Prekomjerno gledanje serija (engl. *binge watching)* je relativno nov fenomen gledanja televizijskog sadržaja u kojem se gleda više epizoda televizijskog programa zaredom (Pittman i Sheehan, 2015). Možemo reći i da je to iskustvo neprekidnog gledanja znatne količine dramatičnog, narativnog sadržaja, često više od tri ili četiri sata. Prakticiranje tog ponašanja je u porastu, a najčešće je među mlađom publikom (Rubenking i sur., 2018). Mnogi autori *binge watching* definiraju prema broju gledanih epizoda, no broj pogledanih epizoda potrebnih da bi se neko ponašanje smatralo *binge* se smanjuje ako epizode traju dulje (Wagner, 2016). Gledanje veće količine televizijskog sadržaja odjednom nije nov

koncept, no ranije su to bili obično filmski maratoni koji u gledateljima mogu pobuditi osjećaj postignuća dok se uz koncept *binge* gledanja serija veže popustljivost te čak gubitak kontrole (Giuffre, 2013. prema Rubenking i sur., 2018). Odlike serija koje se gledaju na takav način su da su zaokupljujuće, inspirativne i bez reklama (Matrix, 2014). Takav način gledanja je postao normativan i najpopularniji način konzumiranja televizijskih sadržaja (Mehra i Gujral, 2018).

S razvitkom platformi kao što su Netflix, Hulu, HBO GO gledateljima je omogućeno fleksibilno gledanje serija, na zahtjev; odnosno gledaju što žele, koliko žele, kad žele i gdje žele. Sudionici u istraživanjima izvještavaju o tome da takvom gledanju serija pristupaju i spontano i planirano, to jest ponekad unaprijed planiraju da će nakon završavanja obaveza odgledati cijelu sezonu serije, a nekad ih toliko zaintrigira jedna epizoda pa se gledanje više epizoda odjednom dogodi spontano. Salijentan element *binge* gledanja serija je nedostatak kontrole, odnosno nemogućnosti da se prekine gledanje serije pod cijenu nedostatka sna ili obavljanja obaveza, a često dolazi do toga da ljudi upravo zbog toga gledaju serije dulje od planiranog (Rubenking i sur., 2018).

1.3.2. MOTIVACIJA ZA PREKOMJERNO GLEDANJE SERIJA I REZULTATI NEKIH DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA

Rubenking i suradnici (2018) su predložili 4 faktora koja doprinose motivaciji za prekomjerno gledanje serija:

- saznavanje onoga što slijedi – prilikom gledanja neizvjesnog zanimljivog sadržaja te lakom dostupnošću slijedeće epizode koja se nerijetko i automatski pokreće na nekim servisima,
- upravljanje vlastitim raspoloženjem i uzbuđenjem – često je gledanje na kraju dana kako bi se nagradili i opustili,
- prokrastinacija i eskapizam od svakodnevice te
- društveni ciljevi – vezani uz zajedničko gledanje i raspravljanje o sadržaju s drugima i identificiranje karakteristika.

Prekomjerno gledanje serija može služiti za bijeg od stvarnosti i ublažavanje stresa i anksioznosti (Mehra i Gujral, 2018). Panda i Pandey (2017) navode kako mnogi studenti provode veliku količinu vremena gledajući serije jer imitiraju ponašanje prijatelja i vršnjaka te to ponašanje smatraju prihvatljivim, od njih dobivaju smjernice, naputke, preporuke te povratne informacije o različitim serijama. Wagner (2016) spominje kako se neki sudionici osjećaju spremnije i pripremljeni za socijalne interakcije ako prate televizijske sadržaje koji su popularni. Matrix (2014) tvrdi kako su ljudi motivirani za gledanje kako bi se mogli

pridružiti drugima u raspravama o gledanim serijama, ali i iz straha da neće moći pratiti iste. S obzirom na količinu rasprava o popularnim serijama, i uživo među prijateljima i na internetu, koje su s razvojem tehnologije lako dostupne, mnogi gledaju više epizoda serije odjednom kako bi izbjegli *spoilere*, odnosno, saznali radnju serije prerano što smanjuje užitak prilikom gledanja (Wagner, 2016). Isto tako, navodi se kako mnogi tinejdžeri uspoređuju prekomjerno gledanje serija s jedenjem hrane za utjehu (engl. *comford food*) (Matrix, 2014), također ga nazivaju i grešnim zadovoljstvom (Wagner, 2016). Panda i Pandey (2017) su zaključili da *binge* gledanje serija može izgledati poput začaranog kruga: studenti gledaju serije kako bi pobjegli od stvarnosti, u tom ponašanju pronalaze utjehu te tako počinje sve više bježati od stvarnosti. U slučaju da osjećaju anksioznost ili nervozu na kraju *binge* gledanja, povećava se vjerojatnost da nastave gledanje. Kao još jedan razlog za nastavljanje gledanja navode prekidanje „*flow*" osjećaja na kraju gledanja što dovodi do tjeskobe, usamljenosti, stresa i praznine, a kako bi se to izbjeglo, nastavlja se gledati još jedna epizoda. Prema tome, ako dolazi do negativnih osjećaja na kraju gledanja, osobe su više ranjive za razvoj ovisnosti.

Neki autori analiziraju kako se prekomjerno gledanje serija događa zbog emocionalne ovisnosti o video podražajima na koje imaju jake reakcije, a želja da se vidi svaka sljedeća epizoda se povećava kako shvaćaju da je ona udaljena jedan klik na računalu (Lloyde 2013, prema Devasagayam, 2014). Uz to, Devasagayam (2014) izvještava kako većina sudionika fokus grupe osjeća već spomenutu osobnu povezanost s nekim likom iz serije te smatra kako je ta jednostrana veza razlog za više gledanja – kako bi se održala veza i provelo vrijeme s likom. Također, većina sudionika izjavljuje kako nakon završetka serije koju su pratili osjećaju tugu i prazninu, što autor također tumači osjećajima zbog raspada te veze.

Zanimljivo je da većina ljudi preferira *bingati* sami, bez društva (Mehra i Gujral, 2018). Isto su pokazali i rezultati drugih istraživanja, a oni ljudi koji preferiraju gledati više epizoda serije u društvu-, to rade s romantičnim partnerima ili prijateljima. Nema razlike u doživljaju krivnje između onih koji gledaju sami i onih koji gledaju u društvu drugih ljudi (Wagner, 2016).

Sung, Kang i Lee (2015, prema Mehra i Gujral, 2018) otkrili su da se usamljenost i smanjena samokontrola pojavljuju kod osoba koje se najviše prepuštaju *binge* gledanju serija. Prema istraživanjima većina ljudi gleda televiziju 21-30 sati tjedno, s tim da ih većina preferira odjednom gledati 5-6 sati. U istom istraživanju zaključeno je kako je većini sudionika

najdraži žanr za gledanje više epizoda odjednom trileri/horori, a nakon toga komedije i SF/ fantazije. Kao razlog nastavljanja gledanja više epizoda, naveli su kako im je teško suzdržati se od gledanja nove epizode zbog napetog i neizvjesnog završetka prethodne, a upravo su trileri i horori žanrovi u kojima ima puno takvih neizvjesnosti. Sudionici smatraju kako u slučaju kraćih epizoda dulje gledaju serije jer im se čini kako troše manje vremena (Mehra i Gujral, 2018). S druge strane, rezultati su u Wagnerovom (2016) istraživanju pokazali kako ispitanici najčešće gledaju više epizoda drama, a zatim komedija. Najviše krivnje osjećali su gledajući tinejdžerske drame. Preferenciju su iskazali prema kraćim epizodama- oko 30 min. U istraživanjima na mladim odraslima se većina sudionika izjašnjava kao *binge-watcheri*- 80,6%, a frekvencija *binge-watchinga* je nekoliko puta tjedno (Exelmans i Van den Bulck, 2017), dok u nekima barem jednom tjedno (Walton-Pattison, Dombrowski i Presseau, 2018). U israživanju Walton-Pattisona i suradnika (2018) sudionici su naveli kako su u prethodnoj sesiji gledanja prosječno pogledali 2.94 epizode u prosječnom trajanju 2.51 sata.

Prekomjerno gledanje serija može dovesti i do žaljenja i percipiranog konflikta ciljeva (Walton-Pattison i sur., 2018). Broj sati uzastopnog gledanja serije je proporcionalan osjećaju krivnje, a kao glavni razlog za to ispitanici navode manjak produktivnosti. Krivnja se javlja i kao konsekvenca i kao antecedent prekomjernog gledanja. No, osim krivnje doživljavaju se i pozitivne emocije kao sreća i zadovoljstvo (Mehra i Gujral, 2018). Druga istraživanja pokazala su da su ispitanici koji su gledali televizijske programe 1-10 sati tjedno osjećali više krivnje od onih koji su to radili više, a objašnjenje za to je da za one koji manje gledaju televiziju to remeti njihovo uobičajeno ponašanje (Wagner, 2016). Sudionici koji više *binge watchaju* skloniji su depresivnosti. Nema razlike između sudionika koji su više i manje usamljeni i gledanja. (Ahmed, 2017).

Wheeler (2015) navodi kako se sudionici upuštaju u *binge* gledanje tijekom petka, subote i nedjelje, a rijetko tijekom radnog tjedna. Usamljenost je pozitivno povezana s frekvencijom gledanja televizijskih programa petkom. Rezultati su pokazali pozitivnu povezanost između *binge* gledanja televizije i anksiozne privrženosti i depresivnosti. Postoji i pozitivna povezanost između ritualnog gledanja televizije i anksiozne privrženosti, depresivnosti i usamljenosti. U fokus grupi koju su proveli Flayelle, Maurage, i Billieux (2017) sudionici su istaknuli kako gledanje serija ima potencijal postati problematično i ima ovisničku prirodu Oni su iskusili nedostatak samokontrole tijekom gledanja, ali ističu kako nisu iskusili fiziološke posljedice prestanka gledanja te da gledanje serija doživljavaju pozitivno.

Rezultati istraživanja su prilično kontradiktorni. Na primjer, istraživanje Tefertillera i Maxwella (2018) je pokazalo kako postoji pozitivna povezanost anksioznosti i namjere *binge watchinga*, no povezanost depresivnosti i namjere *binge waatchinga* je negativna, dok između samokontrole, usamljenosti i namjere *binge watchinga* nije pronađena statistički značajna povezanost. Efekti gledanja serija na doživljaj gledatelja ovisi o seriji, odnosno njenom scenariju i sličnom (Pena, 2015).

2. CILJ ISTRAŽIVANJA

S obzirom na mali broj dosadašnjih istraživanja koja se bave problematikom odnosa usamljenosti, samokontrole i prekomjernog gledanja serija, te posebno, nedostatku istraživanja koja se bave novim oblicima konzumacije televizijskih sadržaja u Republici Hrvatskoj, provedeno je istraživanje na uzorku hrvatskih studenata. Cilj istraživanja je bio ispitati učestalost *binge watchinga* hrvatskih studenata te ispitati postoji li povezanost usamljenosti i samokontrole s prekomjernim gledanjem serija.

3. PROBLEMI I HIPOTEZE

1) Ispitati učestalost binge watchinga među hrvatskim studenatima.

S obzirom na istraživanja na studentskim uzorcima u stranim istraživanjima možemo predstaviti da će i hrvatski studenti pratiti trend *binge* gledanja serija. Oko 80% sudionika će imati to iskustvo.

2) Ispitati postoji li povezanost usamljenosti i samokontrole s prekomjernim gledanja serija.

Za pretpostaviti je kako postoji pozitivna povezanost usamljenosti i prekomjernog gledanja serija te da postoji pozitivna povezanost niže razine samokontrole i prekomjernog gledanja serija.

4. METODA

4.1. SUDIONICI

Sudionici su bili hrvatski studenti i studentice (N=431, 342 studentice (79,35%) i 89 studenata (20,65%)). Prosječna dob je iznosila 21,5 godinu, a raspon dobi se kretao od 18 do 38 godina. Upitnik je ispunilo 36,66% studenata Sveučilišta u Zagrebu, 38,05% Sveučilišta u Zadru, 16% Sveučilišta u Rijeci te 9,28% s ostalih fakulteta u RH. Od toga su 95,25% redoviti studenti, 2,78% izvanredni i 1,86% status S. Prema godinama studija, 72,16% ih je preddiplomska razina studija, a 27,84% diplomska razina i apsolventi.

Kako bismo pobliže odredili profil naših ispitanika, postavljena su im pitanjima o njihovim navikama gledanja serija.

Sudionici su upitani koji su uobičajeni razlozi zbog kojih gledaju serije te su im ponuđene kategorije: kako bih se opusto/opustila nakon obavljanja obaveza (služi mi kao antistres terapija), kako bih zaboravio/zaboravila na obaveze koje me čekaju (služi mi kao distraktor), jer volim filmsku umjetnost i uživam u tome te prazan prostor u koji je bilo moguće upisati neki drugi razlog. Postojala je mogućnost obilježavanja više odgovora. 167 sudionika (38,74%) označilo je kako serije gledaju kako bih se opustili nakon obavljanja obaveza (služi im kao antistres terapija), 63 (14,62%) označilo je dva ponuđena odgovora:kako bih se opustio/opustila nakon obavljanja obaveza (služi mi kao antistres terapija) i kako bih zaboravio/zaboravila na obaveze koje me čekaju (služi mi kao distraktor), 60 sudionika (13,92%) izjavilo je kako im serije služe kao antistres terapija te ih gledaju i jer vole filmsku umjetnost i uživaju u tome. 55 sudionika (12,76%) je označilo sve tri kategorije: kako bih se opustio/opustila nakon obavljanja obaveza (služi mi kao antistres terapija), kako bih zaboravio/zaboravila na obaveze koje me čekaju (služi mi kao distraktor),jer volim filmsku umjetnost i uživam u tome. 38 sudionika (8,82%) je izjavilo kako gledaju serije jer vole filmsku umjetnost i uživaju u tome. 29 (6,73%) ih gledanje serija koristi kao distraktor. U kategoriji ostalo sudionici su navodili vlastite razloge kao što su zabava, ″da im prođe vrijeme″, kako bi usput učili jezike, zbog lijenosti i slično. U svrhu bolje preglednosti navedeni rezultati prikazani su u tablici.

Tablica 1 Prikaz frekvencija i postotaka odgovora na pitanje o razlozima gledanja serija

odgovor	N	%
Antistres terapija	167	38.74%
distraktor	29	6.73%
Ljubav prema umjetnosti	38	8.82%
Ostalo	19	4.41%
Antistres terapija + distraktor	63	14.62%
Antistres terapija + ljubav prema umjetnosti	60	13.92%
Antistres terapija + distraktor+ ljubav prema umjetnosti	55	12.76%

Većina sudionika preferira serije u kojima se radnja nastavlja iz epizode u epizodu (84%), a 16% ih je označilo da preferira serije u kojima je svaka epizoda zasebna.

Što se tiče preferirane duljine 245 sudionika (56,84%) preferira epizode duljine oko 45 min, 119 (27,61%) ih se izjašnjava kako im trajanje nije bitno, 64 (14,85%) ih preferira epizode duge oko 20 min, dok ih samo 3 (0,7%) preferira duljinu od oko sat vremena i 30min

Ako izađe serija/sezona serije koja ih jako zanima 214 (49,65%) će ih čekati video bolje kvalitete dok će ih 217 (50,34%) gledati video lošije kvalitete ranije.

Na pitanje kada gledaju serije, većina sudionika (50,35%) odgovara kako serije gledaju tako što si vrijeme rasporede tijekom tjedna ovisno o obavezama te njih 21,58% samo kad imaju vremena (npr. vikendom ili za vrijeme praznika), no 25,52% ih je odgovorilo kako ih gledaju neovisno o tome imaju li drugih obaveza (npr. učenje za kolokvije i ispite), ako ih serija zaokupi - gledat će dok ne završi. Ostatak sudionika (2,55%) naveo je kako serije gledaju: prije spavanja, navečer; no neki su odgovorili i: „dok učim“, „uvijek“ i slično.

Kada izađe nova epizoda/sezona većina sudionika (80,74%) gleda kratki isječak iz prethodnih epizoda/sezona da se prisjete radnje, 4,87% gleda prethodne epizode, a njih 14,39% gleda seriju koja je završena kako bi mogli gledati neometano.

Sudionici većinom (85,15%) smatraju da gledanje serija ne utječe negativno na njihov akademski uspjeh, dok ih 14,85% smatra suprotno.

Njih 84,92% gledaju serije sami, dok ih 15,09% gleda s partnerom/ partnericom/prijateljem/prijateljicom. Ako gledaju seriju s nekim njih 59,86% ne osjeća ljutnju ako ta osoba pogleda epizodu ili više njih bez njih, dok ih 29,23% osjeća ljutnju.

Većina (74,94%) sudionika gleda više serija u isto vrijeme, dok ih 25,06% gleda samo jednu.

Sudionici seriju koju će gledati najviše biraju Istraživanjem Interneta (čitanje foruma, gledanje *trailera*) (56,15%), ili prema preporukama prijatelja (33,18%). Po preporuci *streaming* platforme na temelju već gledanih serije bira 5,34% sudionika, dok su ostali (5,34%) su naveli kako slučajno nabasaju ili koriste sve navedene načine.

Najviše sudionika je izjavilo gledaju serije američke produkcije (38,29%) te američke i europske (34,34%) dok ostale kategorije imaju puno manje zabilježenih odgovora. Sudionici su označili koje žanrove preferiraju te su najpopularniji: komedije koju su označile 324 osobe, kriminalističke 255, a dramske 227.

U prilogu je moguće detaljnije vidjeti odgovore sudionika na razna pitanja o navikama i preferencijama u gledanju serija podijeljene na to jesu li *binge watcheri* (tablica 1) ili nisu (tablica 2).

4.2 MJERNI INSTRUMENTI

Za ispitivanje socijalne usamljenosti korištena je subskala socijalne usamljenosti iz Skale Socijalne i emocionalne usamljenosti (Ćubela-Adorić i Nekić, 2004). Sastoji se od 13 čestica poput: „Imam prijatelje s kojima mogu razgovarati o onome što me tišti u mom životu.“, „Moji prijatelji razumiju moje potrebe i razmišljanja.“ Ispitanici odgovaraju stupnjem slaganja na skali procjene od 7 stupnjeva. Ukupan rezultat ispitanika formira se zbrajanjem procjena koje je dao na pojedinim česticama. Teoretski rezultati mogu varirati od 13 do 91. Veći rezultat ukazuje na veću usamljenost. Istraživanja pokazuju visoku pouzdanost skale tipa Cronbach alpha koja iznosi .89 (Ćubela-Adorić i Nekić, 2004).

Za ispitivanje samokontrole korištena je Skala samokontrole koju je u svome radu koristio Posick (2013) a koja je modificirana verzija Grasmick i sur. (1993, prema Posick, 2013). Sastoji se od 12 čestica koje pokrivaju temperament, usredotočenost na sebe, traženje rizika

i impulzivnost. Čestice su bile formirane poput „Često se ponašam impulzivno bez razmišljanja“, „Radim sve ono što me čini zadovoljnim/om u danom trenutku, čak i pod cijenu nekog dugoročnog plana“ na koje se odgovaralo na skali procjene od 7 stupnjeva. Ukupni rezultat se formira kao suma vrijednosti procjena na pojedinim tvrdnjama, a rezultati se teoretski kreću u rasponu od 12 do 84, pri čemu niži rezultat govori o većoj razini samokontrole. Istraživanja pokazuju visoku pouzdanost skale tipa Cronbach alpha koja iznosi .88 (Tefertiller i Maxwell, 2018).

4.3 POSTUPAK

Ispitivanje je provedeno putem *online* obrasca na prigodnom uzorku tijekom veljače 2019. godine. Upitnik se sastojao od uvodnog dijela s pitanjima o sociodemografskim podacima, pitanjima o navikama gledanja serija, skale usamljenosti i skale samokontrole. Sudionici su pristupili istraživanju putem online upitnika koji je dijeljen putem Facebook grupa koje okupljaju studente različitih sveučilišta (npr. Facebook stranica „Sveučilište u Zadru“).

5. REZULTATI

U tablici 2 prikazani su deskriptivni parametri rezultata dobivenih u istraživanju za procjenu tjednog broja sati gledanja serija te rezultata na skalama usamljenosti i samokontrole.

Tablica 2 Prikaz deskriptivnih podataka procjene vremena tjednog gledanja serija, rezultata na skali usamljenosti i skali samokontrole

	N	M	C	Minimum	Maksimum	SD
Vrijeme gledanja	415	8.18	5	0	60	7.66
Usamljenost	431	27.71	25	13	88	11.46
Samokontrola	431	41.71	41	14	81	11.66

M- aritmetička sredina, C-medijan, SD-standardna devijacija, Vrijeme gledanja- procjena sati tjednog gledanja serija

Kako bi bilo odgovoreno na prvi problem i određena učestalost *binge-watchinga* analizirani su samoiskazi sudionika o njihovom uobičajenom tempu gledanja serija. Utvrđeno je da dvije ili više sezona odjednom gleda 2,09% sudionika, cijelu seriju odjednom 3,48%, više epizoda odjednom 54,52%, jednu epizodu po danu 16,24%, jednu epizodu tjedno 5,80%, sve epizode jedne sezone odjednom gleda 12,53% sudionika, dok sve stare epizode odjednom i nakon toga jednom tjedno gleda 5,34% sudionika. Prema definicijama *binge wachinga,* u to ponašanje možemo svrstati sva ponašanja koja uključuju gledanje više epizoda odjednom, s obzirom na to da dulje epizode preferira manje od 1% sudionika, pa prema tome 77,96% našeg uzorka se upušta u ponašanje prekomjernog gledanja serija.

Tablica 3 Prikaz odgovora na pitanje o tempu gledanja serija i klasifikacija ponašanja na *binge-watching* i nije *binge-watching*

	tempo	%	%
Nije *binge-watching*	jedna epizoda po danu	16.24%,	22.04%
	jedna epizoda tjedno	5.80%,	
Binge-watching	sve stare epizode odjednom i nakon toga jednom tjedno	5.34%.	77.96%
	više epizoda odjednom	54.52%,	
	sve epizode jedne sezone odjednom	12.53%,	
	dvije ili više sezona odjednom	2.09%,	
	cijelu seriju odjednom	3.48%,	

U svrhu odgovora na drugi problem korištene su dvije mjere prekomjernog gledanja serija, odnosno rađene su statističke analize prema procjeni sati tjednog gledanja serija i prema podjeli na *binge-watchere* i one koji to nisu koja je učinjena na temelju samoiskaza o uobičajenom tempu gledanja. Obje mjere su korištene kako bismo dodatno testirali hipotezu.

Prvo su izračunati Pearsonovi koeficijenti korelacije između procjena sati tjednog gledanja serija, rezultata na skali usamljenosti i rezultata na skali samokontrole.

Tablica 4 Prikaz koeficijenata korelacije između procjena sati tjednog gledanja serija, rezultata na skali usamljenosti i rezultata na skali samokontrole

	Sati	Usamljenost
Sati		
Usamljenost	-0.07	
Samokontrola	0.16*	0.11*

*p<0.05

Utvrđena je statistički značajna niska pozitivna povezanost između procjene tjednog gledanja serija i rezultata na skali samokontrole, odnosno sudionici niže razine samokontrole izvještavaju o više sati tjednog gledanja serija. Ustanovljena je statistički značajna pozitivna povezanost rezultata na skali usamljenosti i samokontrole. Nije identificirana povezanost usamljenosti i procjene sati tjednog gledanja serija.

U svrhu odgovora na isti problem korištena je i druga mjera kako bi se potvrdili dobiveni rezultati te je računat point-biserijalni koeficijent korelacije. Dihotomna varijabla *binge-watcheri* i nisu *binge-watcheri* numerirana je na način da su *binge-watcheri* označeni sa 1, a oni koji to nisu brojem 2.

Tablica 5 Prikaz koeficijenata korelacije između onih koji se upuštaju u *binge watching* ili ne, rezultata na skali usamljenosti i rezultata na skali samokontrole

	Binge	Usamljenost
Binge		
Usamljenost	0.06	
Samokontrola	-0.13*	0.12*

*p<0.05

Podaci dobiveni drugom mjerom odgovaraju rezultatima u tablici 3. Odnosno, utvrđena je statistički značajna niska negativna povezanost između *binge* gledanja serija i rezultata na skali samokontrole, to jest *binge watcheri* izvještavaju o nižim razinama samokontrole.

Također je utvrđena statistički značajna pozitivna povezanost rezultata na skali usamljenosti i samokontrole. Nije utvrđena povezanost usamljenosti i *binge* gledanja serija.

6. RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati učestalost *binge watchinga* među hrvatskim studentima te ispitati postoji li povezanost usamljenosti i samokontrole s prekomjernim gledanjem serija.

Prvi problem kojim smo se bavili bio je ispitati učestalost *binge watchinga* među hrvatskim studentima. S obzirom da je gledanje više epizoda serije odjednom popularan način konzumacije televizijskih sadržaja među mladima (Rubenking i sur., 2018), bilo je za očekivati da će većina ispitanika izvijestiti upravo o takvom ponašanju. Prema odgovorima na pitanje o uobičajenom tempu gledanja serija (vidjeti tablicu 3), u kojem smo sve odgovore koji uključuju uobičajeno gledanje više epizoda serije odjednom klasificirali kao *binge-watching*, možemo zaključiti kako se 77,96% našeg uzorka upušta se u ponašanje *binge-watchinga* te procjenjuju da, u prosjeku, serije gledaju 8,18 sati tjedno. U prilogu je moguće detaljnije vidjeti odgovore sudionika na razna pitanja o navikama i preferencijama u gledanju serija podijeljene na to jesu li *binge watcheri* (tablica 1) ili nisu (tablica 2). Bitno je napomenuti kako na pitanje kada gledaju serije, većina sudionika odgovara da si rasporede vrijeme tijekom tjedna ovisno o obavezama. Upitom o razlozima gledanja navode kako im najviše služi za opuštanje nakon obavljanja obaveza te čak 85,15% sudionika smatra kako gledanje serija ne utječe negativno na njihov akademski uspjeh. Ti odgovori u kontradikciji su sa tvrdnjama znanstvenika koji tvrde da ljudi koriste gledanje serija kao bijeg od stvarnosti te da ono dovodi do osjećaja krivnje zbog smanjene produktivnosti (Mehra i Gujral, 2018). No, rezultati su u skladu s tvrdnjama kako takvo gledanje serija služi za ublažavanje stresa i anksioznosti (Mehra i Gujral, 2018) te opuštanje i nagrađivanje, često na kraju dana (Rubenking i sur., 2018). Čini se kako sudionici našeg istraživanja izvještavaju o korištenju gledanja serija većinom u pozitivnom kontekstu, te da to rade kako bi se nagradili za obavljene obaveze, a ne bježali od njih. Svakako valja imati na umu činjenicu da akademski uspjeh sudionika nije objektivno mjeren već je riječ o njihovim subjektivnim procjenama, a nužno je i razmotriti mogućnost davanja socijalno poželjnih odgovora.

Drugi problem ovog istraživanja bio je ispitati postoji li povezanost usamljenosti i prekomjernog gledanja serija. Istraživanje koje su proveli Derrick i suradnici (2009) dokazuje da ljudi izvještavaju o pokretanju omiljenih televizijskih programa kada se osjećaju usamljeno i osjećaju se manje usamljeno dok gledaju te programe. U istraživanju na adolescentima, oni koji su više gledali televiziju imali su više rezultate na mjerama usamljenosti od onih koji su televiziju gledali manje (Page i sur., 1996, prema Wheeler, 2015). Stoga je bilo za pretpostaviti kako će postojati pozitivna povezanost usamljenosti i prekomjernog gledanja serija. Statističkom obradom podataka nije utvrđena povezanost usamljenosti i obje korištene mjere prekomjernog gledanja serija. Taj rezultat nije u skladu s hipotezom i rezultatima istraživanja koja su između navedenih varijabli pronašla povezanost (Sung i sur., 2015, prema Mehra i Gujral, 2018). U istraživanju Tefertillera i Maxwella (2018) koji su također koristili skalu socijalne usamljenosti pretpostavili su kako je usamljenost prediktor *binge watchinga* za to nisu pronašli statističke dokaze. Oni ističu kako *binge watching* nije povezan ni srodan *binge* ponašanju jedenja ili pijenja već je više izraz pop kulture i strategija objave televizijskih sadržaja. Flayelle i suradnici (2017) navode kako gledanje serija primarno zadovoljava potrebu za zabavom. Mora se napomenuti i kako je prosječni rezultat na skali usamljenosti veći od rezultata koji su studenti postigli u istraživanju Ćubela-Adorić i Nekić (2004). S obzirom da sudionici navode kako koriste gledanje serija kao sustav nagrađivanja i opuštanja, čini se kako im ne služi kao pomoć u smanjivanju osjećaja usamljenosti.

Željeli smo utvrditi postoji li povezanost između samokontrole i prekomjernog gledanja serija. Rubenking i suradnici (2018) navode kako je bitan element *bing watchinga* upravo nedostatak kontrole nad vlastitim ponašanjem, a i sam termin *binge* implicira na gubitak kontrole (Giuffre, 2013, prema Rubenking i sur., 2018). U našem istraživanju korištene su dvije mjere prekomjernog gledanja serija te su analizirane samoprocjene sati tjednog gledanja serija i samoiskazi o uobičajenom tempu gledanja prema kojima su sudionici podijeljeni na *binge-watchere* i one koji to nisu. Više mjera prekomjernog gledanja serija korišteno je i u nekim stranim istraživanjima pa su tako Sung, Kang i Lee (2018) mjerili 4 elementa *binge watchinga*: broj epizoda, vrijeme gledanja, frekvenciju i angažman, dok su sudionici u Wagnerovom (2016) istraživanju imali pitanja sličnija našim te su sudionici davali procjenu koliko sati televizije su gledali prošli tjedan te koliko sati obično gledaju odjednom. Statističkom obradom podataka utvrđena je pozitivna povezanost rezultata na

skali samokontrole i prekomjernog gledanja serija, odnosno sudionici niže razine samokontrole izvještavaju o više sati tjednog gledanja serija. Usto, utvrđena je statistički značajna niska negativna povezanost između *binge* gledanja serija i rezultata na skali samokontrole, odnosno sudionici niže razine samokontrole izvještavaju o više *binge* gledanja serija. Oba podatka su u skladu s hipotezom. Bitno je spomenuti kako je pronađena povezanost mala. Prema modelu samokontrole usmjerenom na impulzivnost, možemo reći kako osobe nižih razina samokontrole rjeđe odolijevaju gledanju serija (svojih kratkoročnih ciljeva) kako bi postigle dugoročne ciljeve. Rezultati su naime u skladu s tim da *binge watching* možemo smatrati jednom od metoda prokrastinacije (Rubenking i sur., 2018), a prokrastinacija je negativno povezana sa samokontrolom (Ferrari i Emmons, 1995). Već spomenuto istraživanje Tefertillera i Maxwella (2018) nije utvrdilo povezanost *bing watchinga* i samokontrole. Zanimljivo je istraživanje Rubenking i Bracken (2018) koje je utvrdilo snažnu vezu navike i frekvencije *binge watchinga* te je to ponašanje automatsko za pojedince. No, nije pronađena veza samokontrole i ni jednog načina gledanja televizije.

Moguće ograničenje ovog istraživanja je što je provedeno na prigodnom uzorku putem interneta. Isto tako, rezultati istraživanje se temelje isključivo na samoprocjenama sudionika, a na njih mogu utjecati razne pristranosti, želja da se prikažu u što boljem svijetlu, nemogućnost sudionika da točno procjeni svoje ponašanje, osjećaje i misli. Bitno je imati na umu s obzirom da su sudionici davali procjene koliko prosječno vremena tjedno provode gledajući serije. Moguće je da im je bilo teško točno procijeniti vrijeme iz različitih razloga, na primjer mogu biti nesvjesni koliko vremena troše na tu aktivnost zbog zaokupljenosti sadržajem. Ovi rezultati su prikupljani na studentima tijekom veljače što je vrijeme ispitnih rokova i može utjecati na rezultate jer možemo pretpostaviti da tada studenti više uče, imaju manje slobodnog vremena i manje gledaju serije. Zbog navedenih razloga, bilo bi poželjno koristiti neke druge mjere vremena provedenog u gledanju serija, na primjer procjene i drugih osoba, opažanje, korištenje nekih aplikacija koje bi točno odredile vrijeme koje osoba provodi gledajući seriju. Postoji vjerojatnost da je na rezultate našeg istraživanja utjecao i servis preko kojeg sudionici gledaju serije. Naime, u stranim istraživanjima sudionici izvještavaju da najčešće serije gledaju putem platformi kao što je Netflix koje automatski pokreću sljedeću epizodu nakon što jedna završi, a gledatelj mora uložiti više truda kako bi zaustavio gledanje nego nastavio gledati (Pittman i Sheehan, 2015), no u Hrvatskoj mnogo ljudi filmove i serije ilegalno preuzima ili gleda putem interneta. Stoga možemo pretpostaviti kako je dio naših sudionika, kako bi pogledali sljedeću epizodu, trebali uložiti nešto truda u

njeno pokretanje (npr. preuzimanje pomoću *torrenta*) što je moglo utjecati na količinu gledanog sadržaja, a samim time i rezultate našeg istraživanja. Pored ostalog, iako u ovom istraživanju nisu ispitivane razlike između muškaraca i žena u samokontroli, usamljenosti i prekomjernom gledanju serija, 79,35% našeg uzorka činile su osobe ženskog spola. Kako bi se rezultati istraživanja mogli generalizirati na širu populaciju potrebno je koristiti uzorak u kojem će podjednako biti zastupljeni sudionici oba spola. Naš uzorak su činili samo studenti, koji jesu primarna grupa koja prekomjerno gleda serije (Statista, 2016, prema Sung i sur., 2018), Pošto ovaj fenomen nije vezan samo uz njih bilo bi dobro u uzorak uključiti i zaposlene osobe te istražiti ima li razlike u prekomjernom gledanju serija između njih i studenata. Svrsishodno bi bilo istražiti kako se ovo ponašanje javlja u različitim dobnim skupinama. U budućim istraživanjima bilo bi korisno napraviti distinkciju između osoba koje se planirano upuštaju u prekomjerno gledanje serija i onih koje to rade impulzivno. S obzirom da različiti znanstvenici koriste drugačije operacionalizacije *binge watchinga* postoji problem s uspoređivanjem rezultata drugih studija. Kao primjer možemo uzeti da su neki mjerili 4 elementa *binge watchinga*: broj epizoda, vrijeme gledanja, frekvenciju i angažman (Sung i sur., 2018). Praktična vrijednost ovog istraživanja je ta da studenti, kao i osobe koje surađuju i komuniciraju s njima mogu dobiti uvid u odnos prekomjernog gledanja serija, samokontrole i usamljenosti. Istraživanje im pruža informacije o trendovima konzumacije televizijskih sadržaja, i nekim navikama i preferencijama u gledanju istih. Te informacije mogu pomoći u osvješćivanju vremena i razlozima za provođenje slobodnog vremena (ili kod nekih i vremena kad bi se trebali baviti drugim obavezama) za ekranom i, nadamo se, smanjivanju sedentarnog načina života.

7. ZAKLJUČCI

1. 77,96% našeg uzorka upušta se u ponašanje *binge-watchinga* te procjenjuju da, u prosjeku, serije gledaju 8,18 sati tjedno.
2. Nije utvrđena povezanost usamljenosti i prekomjernog gledanja serija. Utvrđena je pozitivna povezanost rezultata na skali samokontrole i prekomjernog gledanja serija, odnosno sudionici niže razine samokontrole izvještavaju o više sati tjednog gledanja serija i o gledanju više epizoda serije zaredom.

8. LITERATURA

Ahmed, A. A. A. M. (2017). New era of TV-watching behavior: Binge watching and its psychological effects. *Media Watch*, *8*(2), 192-207

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M. i Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource?. *Journal of personality and social psychology*, *74*(5), 1252.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D. i Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science*, *16*(6), 351-355.

Ćubela-Adorić, V. i Nekić, M. (2004). Skala Socijalne i emocionalne usamljenosti [The scale of social and emotional loneliness]. *Zbirka Psihologijskih Skala i Upitnika. Svezak, 2*, 52-61.

de Ridder, D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, M. i Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how self-control affects a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review, 16(1)*, 76-99.

Derrick, J. L., Gabriel, S., i Hugenberg, K. (2009). Social surrogacy: How favored television programs provide the experience of belonging. *Journal of Experimental Social Psychology*, *45*(2), 352-362.

Devasagayam, R. (2014). Media Bingeing: A Qualitative Study of Psychological Influences. *Marketing Management Association Spring 2014 Proceedings*, 3568(1), 40–43.

Exelmans, L. i Van den Bulck, J. (2017). Binge viewing, sleep, and the role of pre-sleep arousal. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, *13*(8), 1001-1008.

Eyal, K. i Cohen, J. (2006). When good friends say goodbye: A parasocial breakup study. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, *50*(3), 502-523.

Ferrari, J. R. i Emmons, R. A. (1995). Methods of procrastination and their relation to self-control and self-reinforcement: An exploratory study. *Journal of Social Behavior and Personality*, *10*(1), 135.

Flayelle, M., Maurage, P. i Billieux, J. (2017). Toward a qualitative understanding of binge-watching behaviors: A focus group approach. *Journal of behavioral addictions*, *6*(4), 457-471.

Green, L. R., Richardson, D. S., Lago, T. i Schatten-Jones, E. C. (2001). Network correlates of social and emotional loneliness in young and older adults. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*(3), 281-288.

Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C. i Chatzisarantis, N. L. D. (2010). *Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. Psychological Bulletin, 136(4), 495–525.*

Kozjak, G. (2005). *Korelati usamljenosti kod srednjoškolaca*. Diplomski rad. Filozofski fakultet u Zagrebu, Odsjek za psihologiju

Lacković-Grgin, K. (2008). *Usamljenost.* Jastrebarsko: Naklada Slap.

Matrix, S. (2014). The Netflix effect: Teens, binge watching, and on-demand digital media trends. *Jeunesse: Young People, Texts, Cultures*, *6*(1), 119-138.

Mehra, A. i Gujral, A. (2018). Binge-watching: A Road to Pleasure or Pain?. *School Health* Vol. 4, No. 1, 2-13

Morahan-Martin, J. i Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, *19*(6), 659-671.

Muraven, M. i Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle?. *Psychological bulletin*, *126*(2), 247.

Panda, S. i Pandey, S. C. (2017). Binge watching and college students: Motivations and outcomes. *Young Consumers*, *18*(4), 425-438.

Panek, E. (2014). Left to their own devices: College students'"guilty pleasure" media use and time management. *Communication Research*, *41*(4), 561-577.

Pena, L. L. (2015*). Breaking binge: Exploring the effects of binge watching on television viewer reception.* Diplomski rad, New York: Syracuse University

Perlman, D. i Peplau, L. A. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness*, 13(1), 46.

Pittman, M. i Sheehan, K. (2015). Sprinting a media marathon: Uses and gratifications of binge-watching television through Netflix. *First Monday*, *20*(10).

Posick, C. (2013). The overlap between offending and victimization among adolescents: Results from the second international self-report delinquency study. *Journal of Contemporary Criminal Justice*, *29*(1), 106-124.

Rotenberg, K. J. i Morrison, J. (1993). Loneliness and college achievement: Do Loneliness Scale scores predict college drop-out?. *Psychological Reports*, *73*(3), 1283-1288.

Rubenking, B. i Bracken, C. C. (2018). Binge-watching: A suspenseful, emotional, habit. *Communication Research Reports*, *35*(5), 381-391.

Rubenking, B., Bracken, C. C., Sandoval, J. i Rister, A. (2018). Defining new viewing behaviours: What makes and motivates TV binge-watching?. *International Journal of Digital Television*, *9*(1), 69-85.

Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., i Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: an examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of personality and social psychology*, *46*(6), 1313

Sung, Y. H., Kang, E. Y. i Lee, W. N. (2018). Why do we indulge? Exploring motivations for binge watching. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, *62*(3), 408-426.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F. i Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, *72*(2), 271-324.

Tefertiller, A. C. i Maxwell, L. C. (2018). Depression, emotional states, and the experience of binge-watching narrative television. *Atlantic Journal of Communication*, *26*(5), 278-290.

Tokunaga, R. S., i Rains, S. A. (2010). An evaluation of two characterizations of the relationships between problematic Internet use, time spent using the Internet, and psychosocial problems. *Human Communication Research*, *36*(4), 512-545.

Wagner, C.(2016)."*Glued to the Sofa": Exploring Guilt and Television Binge-Watching Behaviours.* Diplomski rad. San Antonio: Trinity University.

Walton-Pattison, E., Dombrowski, S. U., i Presseau, J. (2018). 'Just one more episode': Frequency and theoretical correlates of television binge watching. *Journal of health psychology, 23*(1), 17-24.

Wheeler, K. S. (2015). *The relationships between television viewing behaviors, attachment, loneliness, depression, and psychological well-being.* Diplomski rad. Georgia: Georgia Southern University

9. PRILOZI

Tablica 1 Različiti aspekti navika i preferencija gledanja serija studenata koji preferiraju *binge watching* (N=337)

Varijabla	Vrijednost	N	%
Kakve serije preferirate?	One kod kojih se radnja nastavlja iz epizode u epizodu	289	85.76
	One u kojima je svake epizoda zasebna	48	14.24
Koja je duljina epizode koju preferirate?	oko 45min	191	56.68
	Nije mi važno vrijeme trajanja epizode	102	30.27
	oko 20min	42	12.46
	oko 1h 30 min	2	0.59
Ako izađe serija/sezona serije koja vas jako zanima Vi ćete...	čekati bolju kvalitetu	164	48.66
	gledati video lošije kvalitete ranije	173	51.34
Kada gledate serije?	Rasporedim si tijekom tjedna ovisno o obavezama	164	48.66
	Neovisno o tome imam li drugih obaveza, ako me serija zaokupi-gledat ću dok ne završi)	100	29.67
	Samo kad imam vremena (npr vikend ili praznici)	64	18.99
	Ostalo (dok učim, navečer…)	9	2.67
Po vašoj procjeni, koliko sati tjedno gledate serije?	0-5	138	40.95
	5-10	106	31.45
	10-15	34	10.09
	15-20	24	7.12

	20+	20	5.94
Kada izađe nova epizoda/sezona, za Vas vrijedi:	gledam prethodne epizode/sezone da se prisjetim radnje	20	5.93
	dovoljan mi je kratki isječak iz prethodnih epizoda/sezona da se prisjetim	271	80.42
	gledam seriju koja je završena kako bih mogao/mogla gledati neometano	46	13.65
Smatrate li da gledanje serija negativno utječe na vaš akademski uspjeh?	Da	59	17.51
	Ne	278	82.49
U većini slučajeva gledate li serije sami ili u društvu?	Sam/sama	294	87.24
	s partnerom/icom/prijateljem/ima	43	12.76
Ako gledate seriju s nekim, osjećate li ljutnju ako ta osoba pogleda epizodu ili više njih bez vas?	Da	108	32.05
	Ne	194	57.86
Pratite li više serija odjednom?	Da	261	77.45
	Ne	76	22.55
Kako odabirete seriju koju ćete gledati?	Istraživanjem Interneta (čitanje foruma, gledanje trailera)	196	58.16
	Po preporuci prijatelja	107	31.75

	Po preporuci streaming platforme na temelju već gledanih	19	5,64
	Ostalo (po raspoloženju, ono što je na TV-u, sve navedeno, slučajno nabasam)	15	4.45

Tablica 2 Različiti aspekti navika i preferencija gledanja serija studenata koji ne preferiraju *binge watching* (N=94)

Varijabla	Vrijednost	N	%
Kakve serije preferirate?	One kod kojih se radnja nastavlja iz epizode u epizodu	73	77.66
	One u kojima je svake epizoda zasebna	21	22.34
Koja je duljina epizode koju preferirate?	oko 45min	54	57.45
	oko 20min	22	23.40
	oko 1h 30 min	1	1.06
	Nije mi važno vrijeme trajanja epizode	17	18.09
Ako izađe serija/sezona serije koja vas jako zanima Vi ćete...	čekati bolju kvalitetu	50	53.19
	gledati video lošije kvalitete ranije	44	46.81
Kada gledate serije?	Rasporedim si tijekom tjedna ovisno o obavezama	53	56.38

	Neovisno o tome imam li drugih obaveza, ako me serija zaokupi-gledat ću dok ne završi)	10	10.64
	Samo kad imam vremena (npr vikend ili praznici)	29	30.85
	Ostalo (kad se zaželim…)	2	2,13
Po vašoj procjeni, koliko sati tjedno gledate serije?	0-5	75	79.79
	5-10	15	15.96
	10-15	4	4,26
	15-20	0	0
	20+	2	2.13
Kada izađe nova epizoda/sezona, za Vas vrijedi:	gledam prethodne epizode/sezone da se prisjetim radnje	1	1.06
	dovoljan mi je kratki isječak iz prethodnih epizoda/sezona da se prisjetim	77	81.91
	gledam seriju koja je završena kako bih mogao/mogla gledati neometano	16	17.02
Smatrate li da gledanje serija negativno utječe na vaš akademski uspjeh?	Da	5	5.32
	Ne	89	94.68
U većini slučajeva gledate li serije sami ili u društvu?	Sam/sama	72	76.60
	s partnerom/icom/prijateljem/ima	22	23.40

Ako gledate seriju s nekim, osjećate li ljutnju ako ta osoba pogleda epizodu ili više njih bez vas?	Da	18	19.15
	Ne	63	67.02
Pratite li više serija odjednom?	Da	62	65.96
	Ne	32	34.04
Kako odabirete seriju koju ćete gledati?	Istraživanjem Interneta (čitanje foruma, gledanje trailera)	46	48.94
	Po preporuci prijatelja	36	38.30
	Po preporuci streaming platforme na temelju već gledanih	4	4.26
	Ostalo (po raspoloženju, ono što je na TV-u, sve navedeno)	8	8.51