Izazovi i mogućnosti prevencije prekomjernog korištenja društvenih mreža

Prpić, Tomislav

Master's thesis / Diplomski rad

2016

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Education and Rehabilitation Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:158:403343

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**



Repository / Repozitorij:

Faculty of Education and Rehabilitation Sciences - Digital Repository







Sveučilište u Zagrebu
Edukacijsko rehabilitacijski fakultet

Diplomski rad

Izazovi i mogućnosti prevencije prekomjernog korištenja društvenih mreža

Ime i prezime studenta: Tomislav Prpić

Zagreb, rujan, 2016.

Sveučilište u Zagrebu
Edukacijsko rehabilitacijski fakultet

Diplomski rad

Izazovi i mogućnosti prevencije prekomjernog korištenja društvenih mreža

Ime i prezime studenta:
Tomislav Prpić

Ime i prezime mentorice:
Izv. prof. dr.sc.Valentina Kranželić

Zagreb, rujan, 2016.

Izjava o autorstvu rada

Potvrđujem da sam osobno napisao rad ***Izazovi i mogućnosti prevencije prekomjernog korištenja društvenih mreža*** i da sam njegov autor.
Svi dijelovi rada, nalazi ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima jasno su označeni kao takvi te su adekvatno navedeni u popisu literature.

Ime i prezime: Tomislav Prpić
Mjesto i datum: Zagreb, rujan, 2016.

Naslov rada: Izazovi i mogućnosti prevencije prekomjernog korištenja društvenih mreža

Ime i prezime studenta: Tomislav Prpić

Ime i prezime mentorice: Izv. prof. dr.sc. Valentina Kranželić

Program/modul na kojem se polaže diplomski ispit: Socijalna pedagogija/Djeca i mladi

Sažetak rada: Cilj ovog diplomskog rada je povezati područje **prevencije problema u ponašanju** s prekomjernim korištenjem društvenih mreža. Uvodni dio diplomskog rada podrazumijeva obuhvaćanje općenite teme prevencije i opisivanje razina prevencije. Nakon preventivnog dijela slijedi dio koji pojašnjava pojam društvenih mreža uz navođenje najčešće korištenih društvenih mreža u svijetu. U diplomskom radu polazi se od pretpostavke kako određeni dio opće populacije u Hrvatskoj prekomjerno koristi društvene mreže. Putem online upitnika postavljenog na *LimeSurvey* prikupljeni su podaci o navikama korištenja, stavovima i pozitivnim/ negativnim posljedicama korištenja društvenih mreža opće populacije. Online upitnik napravljen je na temelju prijašnjeg upitnika i kvantitativnog istraživanja *„How addicted to Facebook are you?“* (Badurina i Prpić, 2015) na način da se upitnik proširio i usmjerava se na sve društvene mreže. Na taj način prevladava se najveći nedostatak prethodnog istraživanja - isključiva usmjerenost na društvenu mrežu *Facebook*. Putem dobivenih rezultata istraživanja vrlo se jasno mogu sagledati navike korištenja, stavovi i pozitivne/ negativne posljedice korištenja društvenih mreža opće populacije u Republici Hrvatskoj. Za određeni dio populacije koji prekomjerno koristi društvene mreže ili koji iskazuje određene negativne posljedice korištenja društvenih mreža predložene su preporuke za smanjenje korištenja društvenih mreža i njihovo korištenje na osobno odgovoran način. Prilikom stvaranja preporuka za smanjenje korištenja društvenih mreža kao temelj su poslužila znanja iz prevencije problema u ponašanju koja će se povezivati s dobivenim rezultatima istraživanja.

Ključne riječi: društvene mreže, prevencija problema u ponašanju, negativne posljedice korištenja društvenih mreža, prednosti društvenih mreža

Title: Challenges in the prevention of excessive use of social networks

Name and surname of student: Tomislav Prpić

Name and surname of mentor: Valentina Kranželić, Ph.D., Associate professor

The program/module where diploma examination is taken: Social pedagogy/Children and young people

Abstract: The aim of this thesis is to explore the connection between the prevention of behavioural problems and the excessive use of social networks. The thesis introduction contains a general overview of the prevention including descriptions of its various levels. The part explaining the prevention in general is followed by the section clarifying the concept of a social network supported by the list of most frequently used social networks globally. The underlying standpoint of the thesis is that a specific part of the population in Republic of Croatia suffers from the excessive use of social networks. Relevant data in support of this standpoint were collected through the on-line questionnaire via *LimeSurvey* service. These data included usage habits, attitudes and positive / negative consequences of using social networks of the general population. On-line questionnaire was based on the previous questionnaire and quantitative research *"How addicted to Facebook are you?"* (Badurina and Prpic, 2015) by way of broadening the questionnaire and focusing on all social networks. The application of such a method represents an efficient way to remedy the key deficiency in the previous research -exclusive focus on a single social network - *Facebook*. The results of this research clearly present usage habits, attitudes and positive / negative consequences of using social networks by the general population in the Republic of Croatia. The thesis also contains recommendations for a part of the population qualified as excessive users of social networks or population affected by specific negative consequences stemming from the use of social networks visible in the behaviour. These recommendations should contribute to the social networks use reduction and greater individual responsibility when the social networks are used. The aforementioned recommendations were produced on the basis of existing data relative to the prevention of behavioural problems which will be connected in this thesis with the results obtained in the survey conducted for this purpose.

Keywords: social networks, prevention of behavioural problems, negative consequences of using social networks, social networks advantages

SADRŽAJ:

1. UVOD…….....4

2. POJAM DRUŠTVENIH MREŽA……...6

2.1. Društvene mreže i komunikacija u današnje vrijeme……9

2.2. Razlike u generacijama…….11

2.3. Socijalne vještine i društvene mreže……13

2.4. Istraživanje „How addicted to Facebook are you“……..…….15

3. PREVENCIJA PROBLEMA U PONAŠANJU……17

4. ISTRAŽIVANJE „(NE) DRUŠTVENE MREŽE“……..…20

4.1. Istraživački problem……20

4.2. Metodologija istraživanja……20

***4.2.1. Postupak prikupljanja podataka*……21**

***4.2.2. Uzorak sudionika*……...….21**

***4.2.3. Instrumentarij*…….22**

***4.2.4. Etička pitanja*……..……22**

5. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I RASPRAVA..……...23

6. PREPORUKE ZA SMANJENJE PREKOMJERNOG KORIŠTENJA DRUŠTVENIH MREŽA……...29

7. ZAKLJUČAK……....31

8. POPIS LITERATURE……..33

PRILOZI…….……36

1. UVOD

Društvene mreže u svakom pogledu predstavljaju pojavu koja je učinila svijet pravim „globalnim selom“. One nas međusobno povezuju i omogućuju nešto što je prije više od deset godina bilo nezamislivo- da vrlo brzo i potpuno besplatno komuniciramo sa bilo kojom osobom na svijetu. Trend sve većeg korištenja društvenih mreža prisutan je u cijelom svijetu pa tako i u Hrvatskoj. Ulaskom u vozilo javnog prijevoza ili određeni kafić može se primijetiti kako većina ljudi gleda u svoje mobitele i vrijeme provodi na društvenim mrežama. Pritom velik broj ljudi provodi vrijeme na društvenim mrežama i u situacijama kada su u društvu svojih prijatelja ili obitelji. Tako primjerice možemo vidjeti obitelj koja je izašla na večeru, a da međusobno gotovo ne komuniciraju jer je svatko na svojoj društvenoj mreži. Navedeni primjer govori koliko društvene mreže imaju velik utjecaj na funkcioniranje ljudi u današnjem svijetu. One su postale svakodnevni način komunikacije između ljudi i gotovo je nemoguće pronaći osobu koja nije aktivna na nekoj od društvenih mreža. Uz stalni razvoj društvenih mreža i pretpostavku kako je čovjek društveno biće, sasvim je normalno za očekivati kako u današnje vrijeme većina osoba želi biti dio svijeta društvenih mreža jer bi se inače na neki način osjećali isključeno. Društvene mreže omogućuju upoznavanje novih ljudi, samopredstavljanje, brzu i jednostavnu komunikaciju, prilike za zapošljavanje i brojne druge mogućnosti. Navedeni primjeri predstavljaju pozitivne mogućnosti društvenih mreža koje potiču osobe na daljnje korištenje društvenih mreža. Unatoč brojnim pozitivnim stranama društvenih mreža, njihovo prekomjerno korištenje moglo bi dovesti do određenih negativnih posljedica za osobe koje ih koriste, ali i za njihovu okolinu. Upravo zbog toga, razmatranje negativnih posljedica društvenih mreža te mogućnost njihove prevencije su predmet ovog rada. Polazeći od pretpostavke kako prekomjerno korištenje društvenih mreža može uzrokovati određene probleme u ponašanju nastalo je kvantitativno istraživanje *„(Ne) društvene mreže“* kojim sam htio saznati više informacija o navikama korištenja društvenih mreža, stavovima prema društvenim mrežama i pozitivnim odnosno negativnim posljedicama korištenja društvenih mreža građana Republike Hrvatske. Zbog nedovoljne istraženosti problema i nepostojanja službenog naziva u psihijatrijskim klasifikacijama, ovo istraživanje može doprinijeti razvoju daljnjih promišljanja o prekomjernom korištenju društvenih mreža i posljedicama koje ono izaziva. Društvene mreže postale su dio naše svakodnevice i kao takve iz dana u dan imaju sve veći utjecaj na ljude diljem svijeta. Nadam se da će ovaj rad pružiti

bolje razumijevanje pojma društvenih mreža, posljedica koje društvene mreže izazivaju kao i mogućnosti prevencije prekomjernog korištenja društvenih mreža.

2. POJAM DRUŠTVENIH MREŽA

Pregledavanje društvenih mreža predstavlja svakodnevnu aktivnost ljudi diljem svijeta. One su zabavne, omogućuju brzu komunikaciju i dijeljenje sadržaja te povezuju ljude iz cijelog svijeta. Područje društvenih mreža u svakom se pogledu isprepliće s informatičkim znanostima pa je tako vrlo teško jednoznačno definirati što su to zapravo društvene mreže. Za potrebe ovog rada služit ću se definicijama društvenih mreža koje su karakteristične za područje društveno- humanističkih znanosti, iako i u tom području postoje određene razlike u definiranju samog pojma društvenih mreža. Tako primjerice, autori Grbavac i Grbavac (2014:208) navode: „Društvenu mrežu, u principu možemo definirati kao uslugu zasnovanu na Webu koja dozvoljava pojedincu da napravi (polu) javni profil i u okviru ograničenog sustava, artikulira listu drugih korisnika s kojima dijeli povezanost te vidi i usporedi svoju listu kontakata s onima koje su napravili drugi korisnici unutar sustava“. Neki autori poput Musladin (2012) društvene mreže definiraju kao besplatne online servise koji ljudima omogućuju raznovrsne načine komunikacije sa svijetom i mogućnost samoprezentacije. Unatoč postojanju različitih definicija, Grbavac i Grbavac (2014) navode kako su generalno gledano glavna obilježja svih društvenih mreža postojanje univerzalnih komunikacijskih sredstava i tehnika te zajednički interes koji drži grupe ljudi na društvenim mrežama zajedno. Isti autori navode kako društvene mreže imaju svoju ulogu u marketingu i web promociji putem raznih oglasa te napominju kako se putem takvog oglašavanja razvija ekološki pristup jer se ne troši papir, a nema niti otpada kojim bi se mogla zagaditi okolina. Osim toga, navode kako se većina korisnika služi društvenim mrežama zbog jednostavnih društvenih kontakata, grupiranja po određenim interesnim temama, dijeljenja fotografija te masovnog komuniciranja. Interes za grupiranjem po određenim karakteristikama i masovnim komuniciranjem preko interneta postojao je i u našoj ne tako dalekoj prošlosti. U nastavku ovog rada bit će prikazan kratak povijesni pregled razvoja društvenih mreža kako bi što bolje razumjeli pojavu društvenih mreža u današnjem vremenu.

Razvoj prvih društvenih mreža veže se uz nazive *SixDegrees.com*, *AsianAvenue*, *BlackPlanet*, *MiGente*, *Ryze.com* i *Friendster* (Grbavac i Grbavac, 2014). Prema navedenim autorima *SixDegrees. com* je prva društvena mreža koja je nastala 1997. godine. Ona je povezivala korisnike različitih stranica na način da je sadržavala profile i vidljive liste prijatelja. Zbog neodrživosti stranice i nedovoljnog broja korisnika ona je prestala s radom 2000. godine. Sljedeći val društvenih mreža nastao je u razdoblju od 1997. godine do 2001.

godine. Društvene mreže *AsianAvenue*, *BlackPlanet* i *MiGente* bile su usmjerene na određenu etničku grupu ljudi te su pružale razne kombinacije profila i javnih lista prijatelja. Pomoću njih su korisnici stvarali osobne profile, poslovne profile ili profile za upoznavanje novih osoba. Sljedeća društvena mreža koja je nastala 2001. godine pokrenula je novi val razvoja društvenih mreža. Njezino ime je *Ryze. com*, a služila je za razvijanje i proširivanje kontakata na poslovnim mrežama. Jedna od društvenih mreža koja je danas vrlo popularna, a nastala je po uzoru na *Ryze. com* je *LinkedIn*, jedna od vodećih društvenih mreža za poslovno umrežavanje. Jedna od zanimljivih društvenih mreža koja je nastala 2002. godine je *Friendster*. Navedena društvena mreža služila je za pronalaženje ljubavnih partnera- povezivala je prijatelje od prijatelja vodeći se logikom kako su oni bolji ljubavni partneri od potpunih stranaca na društvenim mrežama. *Friendster* je ubrzo prikupio 3 milijuna registriranih korisnika no s godinama rada pojavili su se i određeni problemi. Poslužitelji i baza korisnika nisu mogli pratiti nagli rast korisnika, a uz to su počeli i ograničavati aktivnosti korisnika što je dovelo do nezadovoljstva korisnika i prelaska na druge društvene mreže. Grbavac i Grbavac (2014) navode kako je u Hrvatskoj 2002. godine razvijena jedna od prvih domaćih društvenih mreža koja je bila vrlo slična *Friendster- u*. Njezino ime je *Iskrica,* a služila je za upoznavanje ljudi preko interneta u svrhu prijateljstava i ljubavnih veza. Društvena mreža koja je zasigurno donijela brojne promjene u svijetu nastala je 2004. godine, a njezino ime je *Facebook*. Osmišljena je 2004. godine kao servis za online društvene mreže na Harvardu (Cassidy, 2006 prema Kušić, 2010). Kušić (2010) također navodi kako je za razliku od već prije navedenih servisa za online društvene mreže (*SixDegrees.com*, *Friendster* i dr.) *Facebook* napravljen kao podrška različitim društvenim mrežama na fakultetima. Kako je prolazilo vrijeme *Facebook* je počeo uključivati ostale fakultete, srednje škole, korporacije i na kraju sve osobe koje su starije od 13 godina. „Prosječan korisnik *Facebook-a* ima 130 prijatelja na svom profilu, mjesečno pošalje 8 upita za prijateljstvo, provede više od 55 minuta dnevno na *Facebooku*, mjesečno klikne *„Like button"* za 9 dijelova sadržaja, napiše 25 komentara svaki mjesec, postane obožavatelj 4 stranice svaki mjesec, pozvan je na 3 događaja mjesečno i član je 13 grupa" (Hepburn, 2010 prema Kušić, 2010). Isti autor navodi kako se prema dnevnoj *Facebook* statistici za Hrvatsku, od sveukupnog broja zemalja (N=212) Republika Hrvatska nalazi na 57 mjestu s obzirom na broj aktivnih korisnika, a na 36 mjestu s obzirom na zastupljenost *Facebook-a* u stanovništvu. Osim toga, navodi kako u Hrvatskoj sveukupno ima 1 241 000 *Facebook* korisnika. U ovom radu svakako treba spomenuti i društvenu mrežu Edmodo koja nije toliko poznata kao *Facebook*, ali svojim korisnicima može pružiti brojne mogućnosti za pozitivan razvoj.

Društvena mreža *Edmodo*

Brzica (2015) navodi kako *Edmodo* predstavlja besplatnu društvenu mrežu koja je nastala 2008. godine suradnjom učenika i učitelja. Ista autorica navodi kako su učitelji pri korištenju društvene mreže *Edmodo* glavne i odgovorne osobe koje kreiraju grupe te uključuju i pozivaju u njih učenike i roditelje. *Edmodo* društvena mreža ima standardne mogućnosti društvenih mreža poput razmjene poruka, dijeljenja datoteka, postavljanja podsjetnika, ali u okviru zatvorene grupe kojoj ostali korisnici nisu u mogućnosti pristupiti bez dozvole učitelja. Vrdoljak (2016) navodi kako su prikaz profila i način uporabe te društvene mreže vrlo slični starijoj verziji društvene mreže *Facebook* što omogućava jednostavnost korištenja i zabavu prilikom učenja. Brzica (2015) navodi kako je pozitivna karakteristika *Edmodo* društvene mreže ta da se mogu pratiti postignuća učenika putem aplikacije koja je stvorena u tu svrhu. Ista autorica navodi kako se u toj aplikaciji nalaze svi izvršeni zadaci, aktivnosti i kvizovi koji donose bodove i ocjene. Pomoću bodovanja se dodatno motivira učenike da koriste društvenu mrežu *Edmodo*, ali i da na proces učenja gledaju sa dodatnim zanimanjem.

U daljnjem tekstu bit će riječi o istraživanju autorice Vrdoljak (2016) koja je istraživala stavove učenika i učitelja Osnovne škole Ravne njive prema uvođenju društvene mreže *Edmodo* u nastavu. Ona navodi kako današnji učitelji moraju težiti pozitivnim stavovima prema uvođenju društvenih mreža u nastavni proces kako bi svoje poučavanje približili novim generacijama. Letica (2012) navodi kako učenici odrastaju u vrijeme kada se tehnologija stalno mijenja i kada su pod njezinim stalnim utjecajem. Ista autorica navodi kako iz tog razloga učenike u današnje vrijeme nije moguće podučavati putem tradicionalnih priručnika i metoda poučavanja. Vrdoljak (2016) navodi kako rezultati istraživanja stavova prema uvođenju društvene mreže *Edmodo* pokazuju kako postoji velika razlika u korištenju tehnologije između učenika i učitelja. Ista autorica navodi kako su učenici vrlo zadovoljni sa društvenom mrežom *Edmodo* te su dobrovoljno dva tjedna učili nastavne sadržaje iz Hrvatskog jezika uz učestale komentare kako su im zadaci na društvenoj mreži bili zanimljivi. Učenici su putem mobitela pisali sastavke, rješavali zadatke i ostavljali poruke u grupi što je primjer konstruktivnog i pozitivnog korištenja društvenih mreža. Brzica (2015) navodi kako se na takav način poboljšava način učenja i usvajanja nastavnih sadržaja jer učitelji izlaze u susret i prilagođavaju se načinu učenja novih generacija. Vrdoljak (2016) navodi kako učenici

provode dosta vremena pred računalom i zato je vrlo važno da ih stariji potiču na kvalitetnije provođenje vremena pred njim. Ista autorica navodi kako su učitelji pokazali drugačije stavove od učenika na način da su mnogi od njih naveli kako nemaju pozitivan stav prema inovacijama niti prema društvenim mrežama, a uz sve navedeno napominju kako smatraju kako nisu dovoljno kompetentni za uporabu takvih društvenih mreža. Unatoč tome, polovica ispitanih učitelja bila bi spremna za pokušaj uvođenja društvenih mreža u nastavne procese što može biti prvi korak prema poučavanju novih generacija putem društvenih mreža. Brzica (2015) navodi kako su učenici daleko ispred svojih učitelja po pitanju znanja iz tehnologije i stoga bi se učitelji zbog kvalitetnijeg usvajanja gradiva trebali prilagoditi novim načinima poučavanja. Vrdoljak (2016) napominje kako je važno da društvene mreže budu samo nadopuna nastavi i novost koja bi na određeni način zainteresirala učenike za učenje. „Osim što učenici pisanjem olovkom po papiru razvijaju grafomotoriku, u školi se i socijaliziraju i usvajaju sve vrednote koje se provlače kroz skriveni kurikulum“ (Vrdoljak, 2016:378). Zaključno, ista autorica navodi kako društvena mreža *Edmodo* nikako ne bi trebala zamijeniti predavanja učitelja niti kontakte s vršnjacima i zato je vrlo bitno da navedena društvena mreža predstavlja samo pomoćni alat u procesu učenja.

2.1. Društvene mreže i komunikacija u današnje vrijeme

Prema autorici Popović (2012) društvene mreže imaju značajno mjesto u životima mladih ljudi što se može vidjeti iz podataka dobivenih istraživanjem navika korištenja društvenih mreža učenika krapinske srednje škole. Ona navodi kako velik broj mladih ljudi radije komunicira putem društvenih mreža nego komunikacijom uživo. Usporedbom načina korištenja društvenih mreža srednjoškolaca i profesora vidljivi su određeni problemi u komunikaciji između te dvije skupine. Ilić (2012) navodi kako u slučajevima kada komunikacija nije učinkovita dolazi do osjećaja nezadovoljstva, frustracije i nesigurnosti. Zato je vrlo važno razriješiti probleme u komunikaciji između starijih i mlađih generacija. Popović (2012) navodi kako profesori koriste društvene mreže puno rjeđe i one ne predstavljaju važan element u njihovim životima. Oni koriste društvene mreže kako bi komunicirali s rođacima dok ih mladi koriste za komunikaciju sa istim ili sličnim dobnim skupinama koje vide svaki dan u školi, kafićima, na treninzima i ostalim aktivnostima. Ilić (2012) navodi kako je uloga profesora dugi niz godina podrazumijevala komunikaciju koja se odnosila na isključivo predavanje gradiva dok komunikacija u današnje vrijeme

podrazumijeva upoznavanje i razumijevanje učenika u svrhu utjecanja na njihov pozitivan razvoj i odgoj. Iz tog razloga vrlo je važno da profesori razumiju na koji način učenici komuniciraju. Popović (2012) također navodi kako korištenje kratica u komunikaciji dovodi do barijera u komunikaciji između starijih i mlađih zbog problema u određivanju njihova značenja od strane starijih. Ista autorica navodi kako su učenici trećih i četvrtih razreda srednje škole kritičniji prema društvenim mrežama i rjeđe ih koriste. Oni navode probleme koje prepoznaju i profesori: probleme tijekom verbalnog izražavanja u komunikaciji uživo, probleme s gramatikom, gubitak vremena, nedostatak izravnih kontakata, smanjenu tjelesnu aktivnost, ne pokazivanje emocija te ovisnost o virtualnom svijetu. Učenici prvog i drugog razreda srednje škole su manje kritični i većina njih želi provoditi više vremena na društvenim mrežama. Podaci o niskoj razini kritičnosti i želji za većim korištenjem društvenih mreža predstavljaju određenu opasnost za razvoj problema u ponašanju. Mandarić (2012) navodi kako digitalni mediji pružaju mladim osobama komunikaciju koju roditelji i učitelji vrlo teško mogu kontrolirati. Ista autorica navodi kako mladi putem *Facebook-a* dobivaju tražene informacije bez izravne komunikacije. Osim toga, napominje kako u brojnim europskim zemljama, ali i u Hrvatskoj velik broj djece i mladih zbog zaposlenosti roditelja u medijima odnosno društvenim mrežama pronalazi jedine sugovornike. U današnje vrijeme društvene mreže za roditelje i djecu predstavljaju *win-win* situaciju. Uzmimo za primjer roditelje koji dolaze umorni sa posla, a njihovo dijete se želi igrati. Roditelji mogu reći djetetu kako su previše umorni i ponuditi mu opciju da se zabavi na društvenim mrežama jer na taj način oni dobivaju odmor, a dijete zabavu. Ovo rješenje je naizgled odlično, ali postavlja se pitanje što se događa sa komunikacijom između djeteta i roditelja i koliko takav način komunikacije doprinosi pozitivnom razvoju određene osobe. Kušić (2010) navodi kako društvene mreže pružaju pozitivne stvari poput stvaranja prijateljstava s mladima diljem svijeta, učenja jezika, novih kultura, ali s druge strane one imaju i nedostatke koje se očituju u odnosima, kulturi druženja, ponašanju i govoru. „Nove tehnologije putem olakšavanja pristupa informacijama i omogućavanjem višerazinskog pristupa „društvenosti“ - „tradicionalnoj“ na osobnoj razini i „novoj“ putem virtualnih društvenih mreža - mijenjaju način socijalizacije i mogu značajno promijeniti stavove i aspiracije, te time i tijek života mladih“ (Potočnik, 2014:1). Inkompatibilnost po pitanju „prijateljstva“ od strane osoba u istom krugu na nekoj društvenoj mreži može dovesti do raznih psihičkih i društvenih posljedica za osobu od kojih su razočaranje i povlačenje tek blaži pojavni oblici (Manago i dr., 2012 prema Potočnik, 2014).

2.2. Razlike u generacijama

Radas (2015) navodi kako se pojam generacije koristi za definiranje razlika između starosnih skupina u društvu te kako bi pojedinac smjestio sebe i druge unutar određenog vremena u prošlosti. „Ponašanja, razmišljanja i vrijednosti određene generacije oblikuju se u kontekstu bitnih događaja i trendova u određenim društvenim i povijesnim uvjetima“ (Letica 2012:37). Gledajući naše roditelje, bake i djedove možemo primijetiti kako postoje određene razlike između naših i njihovih generacija. U svakoj generaciji postojali su određeni trendovi i razmišljanja koja su razlikovala određenu generaciju od prethodne. Puno puta smo od naših roditelja ili baka i djedova mogli čuti: „U moje vrijeme to nije bilo tako“. Razlike između generacija vidljive su kroz stavove, promišljanja, vrijednosti, načine odijevanja, glazbu, prehranu i sl. Proces globalizacije i brz razvoj novih tehnologija u velikoj mjeri je povećao razlike između generacija što dovodi do nerazumijevanja između mladih i starijih. Kako bi bolje razumjeli razlike između generacija u nastavku slijedi prikaz podjela generacija prema podacima američkog istraživanja sadržanog u priručniku *Sigurnost djece na internetu*[1] *(2014).* Baby boom generacijom smatramo osobe rođene između 1943. i 1960. godine, dok generacijom X smatramo osobe koje su rođene između 1960. i 1980. godine. Generacija X naučila je komunicirati licem u lice (bez digitalne tehnologije), igrali su se s igračkama koje su izrađivali sami pa se zbog toga smatraju maštovitijima od generacija koje su došle iza njih. Generacijom Y smatramo osobe rođene između 1980. i 2000. godine- njihov razvoj obilježio je internet, talk show-ovi i reality programi. Pripadnici generacije Y više vole videoigre od televizije i filmova, teže za slobodom i fleksibilnošću, ne vjeruju masovnim medijima, vole putovanja i žele uspješne karijere. Generacijom Z smatramo osobe koje su rođene u razdoblju između 2000. i 2010. godine, odnosno generaciju koja je na neki način ovisna o informatičkim i tehnološkim dostignućima. Pripadnici te generacije međusobno najviše komuniciraju putem interneta, a njihove igračke su u većini slučajeva računala i mobiteli. Navedena generacija počinje učiti ranije i odrasta brže jer su im sva znanja dostupna na internetu, mjestu na kojem provode jako puno vremena. Radas (2015) navodi kako nakon generacije Z dolazi Alfa generacija koja obuhvaća one osobe koje su rođene nakon 2010. godine. Prema istoj autorici, Alfa generacija rođena je u vrijeme *Youtube-a*, *Instagrama* i *Iphone-a* tako da je njihovo glavno obilježje korištenje multimedija i slika.

[1] Sigurnost djece na internetu, Modul 3, priručnik za roditelje djece 5. i 6. razreda osnovne škole (2014)

Pew Research study prikazuje podjelu generacija na ovaj način (Taylor i Keeter, 2010 prema Radas, 2015):

- Tradicionalisti ili Velika generacija (rođeni su između 1922. i 1945. godine)
- Baby boom generacija (rođeni su između 1946. i 1964. godine)
- Generacija X (rođeni su između 1965. i 1977. godine)
- Milenijska generacija (rođeni su između 1977. i 1993. godine)
- Generacija Z (rođeni su između 1993. i 2005. godine)

Gledajući podjele generacija, smatram zanimljivim navesti podjelu generacija koja je prisutna u mojoj obitelji. Pripadnik sam generacije Y odnosno milenijske generacije (rođen sam 1992. godine), moj brat je pripadnik generacije Z (rođen je 2005. godine), a moja majka pripadnica generacije X (rođena je 1966. godine). Proces globalizacije i brzog razvoja tehnologije vidljivo je utjecao i na našu obitelj. Između moje generacije i generacije mog brata postoje veće razlike u procesu odrastanja nego što postoje između moje generacije i generacije moje majke. To je zanimljiv fenomen jer je između moje i bratove generacije razlika od 13 godina, a između moje i majčine generacije razlika od 26 godine. Logičnim razmišljanjem moja i bratova generacija trebale bi imati sličan proces odrastanja no to nije tako. Moje djetinjstvo obilježila je komunikacija licem u lice i boravak na svježem zraku. Tehnologija koja se razvijala kroz moj proces odrastanja služila je meni i mojoj generaciji samo kao jedan oblik zabave za razliku od generacije Z kojoj je to u većini slučajeva jedini izvor zabave. Moj brat naučio je pisati na tipkovnici računala, a tek nakon toga s olovkom. Njegovo djetinjstvo još uvijek je obilježeno stalnim provođenjem vremena ispred računala, tableta, mobitela, i društvenih mreža što definitivno utječe na njegov razvoj. Druženje u njegovoj generaciji podrazumijeva komunikaciju putem interneta što dovodi do smanjene mogućnosti za komunikaciju licem u lice, a samim time i do smanjene mogućnosti za razvoj socijalnih vještina o čemu će biti riječi u nastavku teksta.

2.3. Socijalne vještine i društvene mreže

Pregledom literature može se primjetiti kako postoje tri tipa definicija socijalnih vještina (Žižak 2003, prema Gresham 1997). U prvu skupinu definicija ubrajaju se one koje koriste indikatore prihvaćenosti od strane vršnjaka. Prema toj definiciji socijalno vještom djecom smatraju se ona djeca koja su popularna u školi i zajednici te ona koja su prihvaćena od strane vršnjaka. U drugu skupinu definicija spadaju bihevioralne definicije koje kažu kako su socijalne vještine situacijski specifična ponašanja koja povećavaju mogućnost nagrađivanja, odnosno smanjuju vjerojatnost kažnjavanja socijalnog ponašanja pojedinca. Treća skupina definicija usmjerena je na kompetencije i govori nam kako su socijalne vještine definirane kao određena socijalna ponašanja za koja je poznato da su dobri indikatori socijalne kompetentnosti. Općenito gledano, socijalne vještine su naučeni oblici ponašanja odnosno uvježbane sposobnosti koje se uče od najranijeg djetinjstva u obitelji- imitacijom, spontano, metodom pokušaja i pogrešaka (Ajduković i Pečnik, 1994 prema Ferić, Kranželić Tavra 2003). Žižak (2003) navodi kako se termin *socijalne vještine* primarno odnosi na ponašajnu stranu socijalne kompetentnosti. Ista autorica navodi kako socijalne vještine uključuju različita ponašanja kao primjerice: na zadatak usmjerena ponašanja, interpersonalna ponašanja i ponašanja usmjerena prema sebi te definira socijalne vještine kao specifična ponašanja koja pojedinac pokazuje u određenim socijalnim situacijama. Autorica Car (2010) navodi kako socijalne vještine predstavljaju temelj svih ljudskih odnosa i jedan su od najboljih prediktora zdravog obavljanja različitih zadataka u odrasloj dobi. U skladu s tim, razvijanje interpersonalnih odnosa s prijateljima, obitelji i romantičnim partnerima predstavlja jedan od najvažnijih razvojnih procesa adolescencije. Socijalne vještine se kasnije mijenjaju ili utvrđuju putem interakcije s ostalim grupama (škola, vršnjaci, radne skupine i dr.) i širim socijalnim okruženjem (Ajduković i Pečnik, 1994 prema Ferić, Kranželić Tavra 2003). Car (2010) navodi kako prijatelje definiramo kao osobe koje dijele određene zajedničke interese, pružaju jedni drugima emocionalnu potporu i zajedno provode vrijeme. S prijateljima ljudi zadovoljavaju potrebu za druženjem, intimnošću, i samopotvrđivanjem. Ista autorica navodi kako nedovoljno razvijene socijalne vještine mogu dovesti do socijalnih problema, emocionalnih problema, socijalne izolacije, lošeg uspjeha u školi i mnogih drugih negativnih životnih problema. Socijalno odbačena djeca su povučenija, agresivnija, imaju manji broj prijatelja te se ne uključuju u prosocijalne aktivnosti. Djeca s razvijenim socijalnim vještinama imaju visoko samopouzdanje i samopoštovanje, osjećaju podršku od strane obitelji

i vršnjaka kao i uključenost u različite socijalne skupine poput sportskih klubova, religijskih skupina, razreda i sl. (Car 2010, prema Klarin 2006). Kod razvijanja specifičnih socijalnih vještina vrlo je važno staviti fokus na uvježbavanje vještina prosocijalnog ponašanja odnosno na asertivnost, dijeljenje, suradnju, izražavanje emocija, iniciranje konverzacije i sl. (Ajduković i Pečnik, 1994 prema Ferić, Kranželić Tavra 2003). Kako bi uvježbali i primjenili navedene vještine važno je da se djeca i mladi međusobno druže. Car (2010) navodi kako su oni adolescenti koji imaju veći broj prijatelja altruističniji, samopouzdaniji, manje agresivni, manje depresivni, bolje prilagođeni i uključeniji u školi te imaju općenito bolje ocjene. Oni adolescenti koji imaju više interakcija s prijateljima pokazuju poboljšanje interpersonalnih vještina i kompetencija u određenim socijalnim situacijama.

U skladu s navedenim, djeca i mladi prilikom korištenja društvenih mreža nisu u mogućnosti naučiti i primjenjivati socijalne vještine na primjeren način. U današnje vrijeme vrlo često se događaju situacije u kojima ne znaju kako bi se predstavili, niti kako bi izrazili određene emocije prema drugoj osobi. Veći dio komunikacije tijekom koje se predstavljaju ili slušaju drugu osobu obavljaju putem društvenih mreža. Iz tog razloga vrlo je bitno da se u školama i na fakultetima dodatno naglašava važnost učenja i primjene socijalnih vještina. Veći broj virtualnih prijateljstava i socijalna izolacija mogu dovesti do velikih problema u životima mladih ljudi. Na koji način mladi ljudi odnosno studenti u Republici Hrvatskoj gledaju na društvene mreže i njihov utjecaj govori se u nastavku teksta.

2.4. Istraživanje „How addicted to Facebook are you?“

Navedeno istraživanje napravio sam u suradnji sa kolegicom Anom Badurinom kao projektni zadatak iz kolegija Socijalna patologija I na diplomskom studijskom programu Socijalne pedagogije (Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu). Zanimalo nas je kako i na koji način popularna društvena mreža *Facebook* utječe na studente u Hrvatskoj. U istraživanju *„How addicted to Facebook are you?“* sudjelovali su studenti iz cijele Hrvatske (N=742) od čega je bilo 18% muških studenata i 82% ženskih studenata. Istraživanje je provedeno u svibnju 2015. godine, a podatke smo prikupljali putem online upitnika *LimeSurvey* . Rezultati su pokazali kako je većina hrvatskih studenata napravila svoje *Facebook* profile između 15-18 godine zbog znatiželje i želje za komunikacijom s prijateljima. Najveći broj studenata koristi *Facebook* više od jednog sata dnevno, njih 32% dok postotak onih koji provode na toj društvenoj mreži više od tri sata dnevno iznosi 18%. Studenti se sa bliskim prijateljima nalaze nekoliko puta tjedno no postoji skupina studenata koja se sa bliskim prijateljima vidi jednom u mjesec dana, njih 10%. Jednom tjedno se neispavano zbog korištenja *Facebook-a* osjeća 23% studenata, dok se njih 34% osjeća frustrirano tijekom korištenja te društvene mreže. Što se tiče korištenja *Facebook-a* u društvu prijatelja, njih 11 % radi to svaki dan dok 31% radi to nekoliko puta tjedno. Podatak koji je definitivno zanimljiv za profesore je da 29% studenata svakodnevno odlazi na *Facebook* za vrijeme predavanja. Prilikom korištenja *Facebook-a* 40% studenata jednom tjedno traži *Facebook* profile ljudi koje ne poznaju. Teško je zamisliti što bi se dogodilo kada ne bi bilo *Facebook-a*, ali 39% studenata smatra kako bi im bilo teško deaktivirati svoj profil na toj društvenoj mreži. Gotovo 20% hrvatskih studenata koristi *Facebook* kako bi zaboravili na osobne probleme.

Rezultati istraživanja *„How addicted to Facebook are you“* ne pokazuju zabrinjavajuće podatke, iako se u određenim područjima mogu primijetiti potencijalni problemi. To su područja: *viđanje sa bliskim prijateljima, osjećaj frustriranosti zbog korištenja Facebook-a i korištenje Facebook-a kako bi se zaboravilo na osobne probleme*. Ostala područja također mogu izazvati probleme kod studenata, ali na ova tri područja svakako bi se trebalo djelovati. Jedan od načina djelovanja na ove, ali i na ostale probleme svakako može i treba biti prevencija.

Prije pojašnjavanja pojma prevencije problema u ponašanju bitno je još napomenuti kako je istraživanje *„How addicted to Facebook are you?“* bilo inspiracija za nastanak novog istraživanja *„(Ne) društvene mreže“* koje će biti kasnije prikazano u ovom radu. Istraživanjem

„How addicted to Facebook are you?“ željelo se saznati kako i na koji način društvena mreža *Facebook* utječe na studentsku populaciju dok se istraživanjem *„(Ne) društvene mreže“* istražio utjecaj svih najpoznatijih društvenih mreža na opću populaciju u Republici Hrvatskoj. Osim toga, novo istraživanje je nadopunjeno pitanjima koja istražuju navike korištenja društvenih mreža, stavove prema njima te pozitivne odnosno negativne posljedice korištenja društvenih mreža.

3. PREVENCIJA PROBLEMA U PONAŠANJU

U različitim životnim situacijama mogli smo čuti od naših roditelja ili starijih članova obitelji poučnu izreku: „Bolje spriječiti nego liječiti“. Navedena izreka može se povezati sa sprječavanjem različitih životnih problema no u ovom radu pažnja je usmjerena na sprječavanje odnosno prevenciju problema u ponašanju. Kada govorimo o prevenciji Bašić (2009:97) navodi kako je riječ o: „intervencijama, postupcima i kontinuiranim, katkada i dugotrajnim, sustavnim djelovanjima/akcijama, kojima se nastoji otkloniti, poništiti ili kompenzirati djelovanje rizičnih čimbenika te implementirati, razviti i ojačati zaštitni čimbenici, kako bi se spriječio nastanak i razvoj određenih poremećaja, bolesti ili neželjenih pojava. Hrvatski zavod za javno zdravstvo[2] pojam prevencije definira kao postupke kojima je cilj sprječavanje određenih nepovoljnih događaja. Općenito gledano, prevencija predstavlja određeni čin, postupak ili ukupnost radnji koje se poduzimaju da se nešto spriječi, radnju zbog koje će doći do zaštite od neke pojave (Anić i sur., 2004 prema Bašić, 2009). Ako polazimo od pretpostavke kako prekomjerno korištenje društvenih mreža može razviti određene probleme u ponašanju tada svakako moramo razmišljati o prevenciji tih problema. „Proces stvaranja politike prevencije određenog fenomena je moguće prikazati kao kružni proces kojeg čini nekoliko faza: (l) donošenje problema na dnevni red, (2) formulacija politike, (3) donošenje odluka, (4) implementacija politike te (5) evaluacija politike“ (Howlett & Ramesh, 1995 prema Mihić, 2008). U prvoj fazi ovog procesa određena politika odnosno vlast se upoznaje sa problemom, u drugoj fazi razmišlja se o različitim opcijama koje bi riješile taj problem, u trećoj fazi odlučuje se na koji način će se djelovati, u četvrtoj fazi uvode se određene promjene odnosno intervencije u zajednicu, dok se u petoj fazi provodi evaluacija politike (Mihić, 2008). Važno je da politika određene zemlje bude uključena u proces prevencije problema u ponašanju. Zadatak stručnjaka koji se bave prevencijom problema u ponašanju je da upoznaju ključne ljude s potencijalnim problemima uz naglasak na prevenciju kojom se ti problemi mogu spriječiti. U skladu s time, važno je raditi na promociji metalnog zdravlja i njegovom povezivanju s područjem prevencije.

„Mentalno zdravlje je stanje blagostanja u kojemu pojedinac ostvaruje vlastite potencijale, nosi se s normalnim životnim stresovima, produktivno radi i u mogućnosti je

[2] Hrvatski zavod za javno zdravstvo, http://www.hzjz.hr/sluzbe/sluzba-za-promicanje-zdravlja/odjel-za-mentalno-zdravlje-i-prevenciju-ovisnosti/

doprinijeti svojoj zajednici“[3]. Promocija mentalnog zdravlja uključivala bi akcije kojima se ljudi podupiru da prihvate i održavaju zdrave životne stilove te kreiraju podržavajuće životne uvjete (Herman, Saxena i Moodie, 2004 prema Bašić, 2009). Cilj promocije zdravlja podrazumijeva promociju pozitivnog mentalnog zdravlja kroz jačanje zaštitnih odnosno podržavajućih čimbenika (Bašić, 2009). Zaštitni čimbenici u zajednici odnose se na prosocijalne prilike u zajednici, ohrabrivanje djece i mladih na prosocijalno uključivanje u zajednici, jasna očekivanja, zdrav sustav vjerovanja te povezanost članova zajednice (Catalano 2004, prema Ferić Šlehan, Kranželić, 2008). Prekomjerni boravak na društvenim mrežama može dovesti do smanjenog zanimanja za prosocijalne aktivnosti, kako u zajednici, tako i izvan nje. Zato je vrlo važno da zajednica stvara pozitivna fizička i socijalna okruženja u kojima svi ljudi mogu napredovati jer na taj način ona postaje podržavajuća, zdrava i jaka (Pratt i Hernandez, 2003 prema Ferić Šlehan, Kranželić, 2008). Zaštitni čimbenici na taj način predstavljaju socijalno- ekonomske i kulturne čimbenike, kao i individualna obilježja koja pomažu zaštiti djece od vjerojatnosti upuštanja u problematična ponašanja (Vijeće Europe, 2000 prema Bašić, 2009). Unatoč postojanju zaštitnih čimbenika postoje i čimbenici koji mogu doprinijeti razvoju određenih problema u ponašanju. Zloković i Vrselja (2010:198) navode: „sa stajališta razvojnih teorija, djeca i mladi su posebno podložni različitim odgojnim utjecajima roditelja, vršnjaka, prijatelja, medija i drugih socijalnih sredina pa tako i brojnim oblicima moguće manipulacije i *“odvođenja”* u neki “novi” i često imaginarni *“progresivni”* svijet“. Društvene mreže pružaju mladima, ali i odrasloj populaciji ulazak u „imaginarni svijet“ koji može biti zabavan i opuštajući, ali istovremeno on predstavlja bijeg od stvarnosti i suočavanja sa stvarnim problemima u realnosti. Pritom se vrlo lako može dogoditi da određena osoba više „živi“ svoj život na društvenim mrežama nego u realnosti, što nikako nije dobro. Takav odmak od stvarnosti u svakom pogledu označio bi društvene mreže kao rizične čimbenike za razvoj problema u ponašanju. Rizični čimbenici predstavljaju vjerojatnost, odnosno sigurnost za razvoj određenih problema u budućnosti (Fraser, 1997 prema Bašić, 2009). Nikako ne bi bilo dobro zaključivati kako društvene mreže sigurno utječu na razvoj problema u ponašanju, ali one svakako predstavljaju vjerojatnost za razvoj određenih problema. Kako bi smanjili mogućnost za razvoj problema u ponašanju potrebno je osim koncepta rizičnih i zaštitnih čimbenika uzeti u obzir i populaciju prema kojoj ćemo usmjeriti preventivne aktivnosti. Bašić (2009) navodi kako su univerzalne preventivne intervencije

[3] Hrvatski zavod za javno zdravstvo, http://www.hzjz.hr/sluzbe/sluzba-za-promicanje-zdravlja/odjel-za-mentalno-zdravlje-i-prevenciju-ovisnosti/

osmišljene za opću populaciju koja nije identificirana na temelju nekog individualnog rizika. Osim što su takve intervencije usmjerene na sve sudionike neke skupine, one su učinkovite i prihvatljive za opću populaciju te u pravilu najjeftinije. Ista autorica navodi kako su selektivne preventivne intervencije usmjerene na pojedince ili određeni dio populacije čiji je rizik za razvoj problema u ponašanju znatno viši od prosjeka dok su indicirane preventivne intervencije namijenjene visokorizičnim pojedincima kod kojih postoje vidljivi znakovi nekog problema u ponašanju, ali još nisu dosegnuli određene dijagnostičke stupnjeve. Da bi se u određenoj zajednici moglo započeti s preventivnim aktivnostima vrlo važno je da preventivni programi budu dobro osmišljeni.

Prema Hrvatskom zavodu za javno zdravstvo[4] dobri preventivni programi**:**

- Razvijaju se unutar podržavajuće politike i pravnog okvira
- Temelje se na znanstvenim dokazima i istraživanjima („evidence- based“)
- Uključuju koordinaciju više sektora i više disciplina na više razina
- Uključuju edukaciju onih koji kreiraju politiku i edukaciju onih koji provode programe
- Temelje se na osiguranim sredstvima koja omogućavaju održivost sustava u duljem vremenskom razdoblju
- Održivi su (mehanizmi revizije i prilagodbe, kontinuirano prikupljanje podataka, podrška planiranju, implementaciji, monitoriranju i evaluaciji strategija prevencije određenog problema)

Iz svega navedenog vidljivo je kako prevencija može doprinijeti sprječavanju odnosno ublažavanju određenih problema u ponašanju. Osim njezine primarne funkcije koja se odnosi na sprječavanje razvoja problema u ponašanju ona je i isplativa. Tako primjerice, na području zlouporabe droga odnosno sustavu liječenja i kaznenog pravosuđa, svaki dolar uložen u preventivne aktivnosti donosi uštedu od sedam dolara[5]. Upravo zato je od iznimne važnosti pored dobre organizacije preventivnih aktivnosti upoznati ključne ljude u zajednici i državi s mogućnostima i učincima prevencije.

[4] Hrvatski zavod za javno zdravstvo, http://www.hzjz.hr/sluzbe/sluzba-za-promicanje-zdravlja/odjel-za-mentalno-zdravlje-i-prevenciju-ovisnosti/
[5] Hrvatski zavod za javno zdravstvo, http://www.hzjz.hr/sluzbe/sluzba-za-promicanje-zdravlja/odjel-za-mentalno-zdravlje-i-prevenciju-ovisnosti/

4. ISTRAŽIVANJE „(NE) DRUŠTVENE MREŽE“

4.1. Istraživački problem

Korištenje društvenih mreža u današnje vrijeme postalo je sveprisutno. Možemo reći kako su one trend 21. stoljeća koji prati cjelokupna svjetska populacija. Unatoč tome što su zabavne i što čine sastavni dio naših života, postavlja se pitanja u kojoj mjeri i na koji način društvene mreže utječu na nas i naše živote. Promatrajući ljude oko sebe koji većinu svog vremena provode na društvenim mrežama, moramo se zapitati što se događa sa ljudskim odnosima i komunikacijom. Puno je lakše čuti se sa prijateljima, obitelji ili ljubavnim partnerom putem društvenih mreža jer na taj način ne moramo izlaziti iz naših domova i nalazimo se u komfornoj zoni. Takav oblik komunikacije koji se isključivo odvija putem društvenih mreža zasigurno nije kvalitetan način komunikacije koji doprinosi razvoju dobrih međuljudskih odnosa. Zbog svih navedenih razloga, putem ovog istraživanja željelo se dobiti uvid na koji način i u kojoj mjeri su društvene mreže prisutne u svakodnevnim životima ljudi te kakve posljedice imaju na njihove živote, prema njihovom osobnom mišljenju.

Cilj ovog istraživanja je dobiti uvid u navike korištenja, stavove te pozitivne i negativne posljedice korištenja društvenih mreža opće populacije u Republici Hrvatskoj.

4.2. Metodologija istraživanja

Halmi (2013) navodi kako istraživanje nekog društvenog fenomena statističkom metodom podrazumijeva ispitivanje njegovih obilježja na većem broju slučajeva ili populaciji. Takav tip istraživanja traži da se prvo selekcioniraju određene grupe za promatranje obilježja, a zatim se prebroje svi slučajevi zbog utvrđivanja frekvencije koja odgovara svakoj grupi. Isti autor navodi kako vrlo kompleksno i široko područje metodologije društvenih istraživanja može predstavljati određeni problem istraživačima, kako zbog odabira osnovnog pristupa, tako i zbog odabira odgovarajućih metoda, tehnika i postupaka istraživanja. Prednost kvantitativnih istraživanja je u tome što su sažeta i parsimonična, daju srž karakteristika grupe s mogućim rizikom da se izgubi utjecaj ekstrema i ostavljaju mogućnost za raspravu naknadno, nakon statističke analize (Hercigonja-Szekeres, 2010).

4.2.1. Postupak prikupljanja podataka

Za potrebe istraživanja *„(Ne) društvene mreže“* sastavljen je online upitnik koji je postavljen na *LimeSurvey*. Putem online upitnika željelo se saznati više informacija o navikama korištenja društvenih mreža, stavovima prema društvenim mrežama i pozitivnim/negativnim posljedicama korištenja društvenih mreža građana Republike Hrvatske. Upitnik je nakon sastavljanja bio aktiviran i podijeljen putem link-a na društvenoj mreži *Facebook.* Navedeni link bio je podijeljen početkom ožujka 2016. godine i bio je aktivan do kraja svibnja 2016. godine.

4.2.2. Uzorak sudionika

U kvantitativnom istraživanju sudjelovalo je 730 osoba koje žive na prostoru Republike Hrvatske. Pritom, najveći postotak sudionika živi u Zagrebu, njih 43, 3%. Muški sudionici čine 20,7% sudionika istraživanja, a ženski sudionici 79,3% sveukupnog broja sudionika. Najmlađi sudionik ima 9 godina, a najstariji sudionik 63 godine. U tablici br.1. vidljiv je broj sudionika i postotak sudionika prema dobi.

Dob	**Broj sudionika**	**Postotak (%)**
9-13	8	1,1
14-18	41	5,6
19-24	433	59,3
25-29	101	13,8
30-34	40	5,5
35-39	28	3,8
40-49	48	6,6
50-63	31	4,2

Tablica br.1.

Iz navedene slike vidljivo je kako najviše sudionika ima između 19 i 24 godine (59,3 %) dok najmanji broj sudionika ima između 9 i 13 godina (1,1 %). Pored dobi sudionika istraživanja, bitno je spomenuti kako najveći broj sudionika ima fakultetsko obrazovanje, njih 54,5%.

4.2.3. Instrumentarij

Online upitnik sastavljen je na način da su sudionici istraživanja u prvom dijelu bili pitani o njihovom spolu, dobi, razini obrazovanja i gradu u kojem žive. Nakon toga uslijedila su pitanja o dnevnom provođenju vremena na društvenim mrežama i najčešće korištenim društvenim mrežama. Sudionici su kod većine pitanja imali mogućnost samo jednog odgovora dok je u pitanju ***„Koje društvene mrže najčešće koristiš?“*** bilo moguće označiti više odgovora i napisati koje još društvene mreže koriste. Nakon toga, uslijedila su pitanja o navikama korištenja društvenih mreža. Sudionici su imali mogućnost označiti određene navike na skali od ***„Gotovo nikad“*** do ***„Gotovo uvijek“***. Sljedeći niz pitanja odnosio se na stavove o društvenim mrežama. Na ponuđene tvrdnje sudionici su mogli odgovoriti na skali od ***„U potpunosti se ne slažem“*** do ***„U potpunosti se slažem“***. Na kraju upitnika sudionici su pitani o negativnim i pozitivnim posljedicama korištenja društvenih mreža. Sudionici su na određenu tvrdnju mogli odgovoriti na skali od ***„Gotovo nikad“*** do ***„Gotovo uvijek“***. Osim toga, imali su mogućnost napisati postoje li još neke negativne ili pozitivne posljedice društvenih mreža za koje nisu bili pitani (upitnik se u cijelosti nalazi u prilogu)

4.4.4. Etička pitanja

Bitno je napomenuti kako je online upitnik bio dobrovoljan i anoniman što je bilo naznačeno u uvodnom dijelu upitnika. Također, sudionici su u bilo kojem trenutku mogli odustati od popunjavanja upitnika.

5. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I RASPRAVA

Prema učestalosti korištenja društvenih mreža vidljivo je kako 34,8% sudionika provodi na društvenim mrežama više od 3h, 44,2 % sudionika na društvenim mrežama provodi od 1h do 3h, a do 1h na društvenim mrežama provodi 21 % sudionika. Ponekad nam je teško zamisliti kako bi izgledao svijet bez društvenih mreža, ali na pitanje: ***„Koliko teško bi ti bilo provesti jedan dan bez društvenih mreža?“*** 14,8% sudionika navodi kako bi im bilo teško. Sudionici istraživanja najviše koriste društvenu mrežu *Facebook* (90,7%), a od ostalih društvenih mreža koriste još *Youtube* (76,3%), *Instagram* (42,4%) kao i društvene aplikacije *Viber* (47,5%), *WhatsApp* (58,5%) i *Facebook Messenger* (58,8%). U upitniku su sudionici imali mogućnost označiti društvene mreže koje koriste, ali i dodati u polje ***„Ostalo“*** koriste li još neke društvene mreže koje nisu navedene. Od sveukupnog broja sudionika njih 96,3% koristi na neki način barem jednu od ponuđenih društvenih mreža, dok su ostali sudionici naveli kako koriste još društvenu mrežu *LinkedIn*. Dobiveni rezultati pokazuju kako 18,6% sudionika često provodi vrijeme na društvenoj mreži samo zbog neke osobe. Kada im je dosadno 40,3% sudionika često odlazi na društvene mreže, a njih 26,7 % gotovo uvijek to radi. Zanimljiv podatak je da 17% ispitanika gotovo uvijek odlazi na društvene mreže prije odlaska u kupaonicu. Za vrijeme obroka 24,7% sudionika ponekad provodi vrijeme na društvenim mrežama. 23,6% sudionika ponekad pokušava smanjiti sa korištenjem društvenih mreža, ali bez uspjeha. Društvene mreže 14,4 % sudionika ponekad koristi kako bi zaboravili na osobne probleme dok 13, 4 % sudionika navodi kako ponekad korištenje društvenih mreža ima negativan utjecaj na njihov posao/studiranje/školovanje. Njih 22,5% često provodi vrijeme na društvenim mrežama za vrijeme posla/predavanja/trajanja nastave dok 31,1% sudionika ponekad provodi vrijeme na društvenim mrežama u društvu prijatelja. S tvrdnjom da je vrijeme na društvenoj mreži odmor uglavnom se slaže 32,5% sudionika istraživanja. Skoro pa isti postotak, 32,2% sudionika, uglavnom se slaže kako su osobe koje ne koriste društvene mreže isključene iz mnogih društvenih događanja. Njih 41,9% uglavnom se slaže kako je lakše ostvariti komunikaciju s određenom osobom putem društvenih mreža. Istovremeno njih 62,3% smatra kako je vrijeme provedeno na društvenim mrežama bolje zamijeniti druženjem s prijateljima. Njih 44,2 % u potpunosti se slaže, a njih 44% uglavnom se slaže kako društvene mreže mogu biti korisne. To nas dovodi do 88,2% sudionika koji smatraju kako su društvene mreže korisne što je poprilično visok postotak sudionika istraživanja. Niti jedan sudionik nije prekinuo brak zbog korištenja društvenih mreža, dok je

njih 3,7% prekinulo ljubavnu vezu zbog korištenja društvenih mreža. Sudionici istraživanja imali su mogućnost u upitniku označiti kako se osjećaju dok koriste društvene mreže. Njih 22,2 % ponekad se osjeća nemirno ukoliko nisu u mogućnosti otići na društvene mreže dok 33,7% sudionika ponekad osjeća frustraciju zbog objava drugih ljudi na društvenim mrežama. Zbog objava drugih ljudi na društvenim mrežama njih 13% ponekad se osjeća depresivno. Po pitanju fizičke aktivnosti, 17,1 % sudionika se ponekad ne kreće dovoljno zbog korištenja društvenih mreža. Na fakultet/ posao/ školu 14,5% sudionika je došlo ponekad neispavano zbog korištenja društvenih mreža. Njih 89,9 % gotovo nikad se nije dovelo u situaciju da ne jede redovito zbog korištenja društvenih mreža. 71,1% sudionika navodi kako im se gotovo nikad ne smanjuje interes za ostalim aktivnostima zbog toga što nisu zabavne kao društvene mreže. Po pitanju cyber bullyinga 82,1% sudionika gotovo nikad nije doživjelo taj fenomen na društvenim mrežama.

U upitniku su sudionici mogli napisati koje još negativne posljedice društvenih mreža primjećuju, a da nisu za njih bili pitani. U nastavku teksta slijedi prikaz tih posljedica.

Negativne posljedice društvenih mreža
Glavobolja
Gubljenje vida
Bolovi u vratu
Gubitak koncentracije
Lijenost
Nesvjesno jedenje
Gubljenje doticaja sa stvarnošću
Povećanje usamljenosti ljudi
Socijalna izolacija
Lošiji način održavanja društvenih odnosa
Gramatičke, leksičke i druge pogreške zbog kratica u komunikaciji
Lošije verbalno izražavanje u odnosu na online komunikaciju
Smanjena komunikacija unutar obitelji
Nesporazumi u komunikaciji
Svađe sa bliskim osobama zbog korištenja društvenih mreža
Strah od osude zbog objava

Stvaranje predrasuda na temelju nečijeg profila
Nametanje trendova ljepote
Iskorištavanje javno objavljenih informacija na profilu u negativne svrhe
Gubljenje korisnog vremena
Nelagoda i stres zbog stalnih objava u grupi za fakultet
Odgađanje izvršavanja obaveza
Osjećaj frustracije zbog nemogućnosti odgovaranja u kratkom roku na sve poruke
Odvraćanje potencijalnih poslodavaca od kontaktiranja osobe zbog njezinog profila na društvenoj mreži
Lakši pristup žrtvama od strane zlostavljača
Krađa identiteta
Loša slika o sebi zbog mišljenja da drugi vode zabavniji život
"Catfish"[6]

Svega 6 sudionika od ukupnog broja sudionika ostvarilo je brak putem društvenih mreža, a njih 25,6% ljubavnu vezu. 38,4% sudionika smatra kako im boravak na društvenim mrežama omogućuje brzo prikupljanje korisnih informacija i učenje. Njih 43,4% ponekad se zbog boravka na društvenim mrežama osjeća smireno i zadovoljno. 14% sudionika istraživanja često osjeća kako im se povećava samopouzdanje zbog njihovih objava koje se sviđaju ostalim korisnicima. Bitno je spomenuti kako je 18,8% sudionika dobilo posao pomoću društvenih mreža. Sudionici su također mogli napisati koje još pozitivne posljedice društvenih mreža primjećuju, a da o njima nisu pitani u upitniku. U nastavku teksta slijedi prikaz tih posljedica.

[6] Nepoznata osoba na društvenim mrežama predstavlja se da kao netko tko nije (lažne slike, lažni prijatelji) kako bi iskoristila drugu osobu na određeni način.

Pozitivne posljedice
Dogovaranje za fakultet
Slanje slika
Grupni chat
Mogućnost odabira sadržaja koji ćeš pratiti
Brza i jednostavna komunikacija
Komunikacija s udaljenim osobama
Održavanje veza na daljinu
Dobivanje inspiracije
Povezivanje različitih kultura
Društvene mreže mogu biti poslovni alat
Pružaju zabavu
Besplatan marketing i oglasi za posao
Igranje igrica
Pružaju mogućnost iznošenja vlastitog mišljenja i stavova
Skraćivanje vremena kad je dosadno
Lakši način upoznavanja osobe
Obnavljanje starih poznanstava i prijateljstava
Podsjećaju nas na rođendane prijatelja
Vlastita promocija
Prilike za putovanja

Rezultati istraživanja pokazuju kako se društvene mreže najčešće koriste za brzu i jednostavnu komunikaciju, informiranje i zabavu. Prosječan korisnik društvene mreže u Republici Hrvatskoj dnevno koristi društvene mreže od 1h – 3h. Najviše koristi društvene mreže *Facebook* i *Youtube* te društvene aplikacije *Facebook Messenger* i *WhatsApp*. Prosječan korisnik društvenih mreža smatra kako su društvene mreže većinom korisne. Boravak na društvenim mrežama smatra odmorom, a uz to one mu omogućavaju zapošljavanje i ostvarivanje ljubavnih veza. Unatoč tome, postoji svijest o negativnim posljedicama koje prekomjerno korištenje društvenih mreža izaziva. Najviše negativnih posljedica vezano je uz probleme sa zdravljem, probleme u komunikaciji i socijalnu izolaciju.

Rasprava

Grbavac i Grbavac (2014) navode kako se većina korisnika društvenih mreža njima koristi zbog jednostavnih društvenih kontakata, grupiranja po određenim interesnim temama, dijeljenja fotografija te masovnog komuniciranja što se slaže s dobivenim rezultatima istraživanja *„(Ne) društvene mreže“*. Rezultati pokazuju kako opća populacija u Republici Hrvatskoj društvene mreže najčešće koristi za brzu i jednostavnu komunikaciju, informiranje i zabavu. Podaci iz 2010. godine pokazuju kako prosječan korisnik *Facebook- a* dnevno provede na toj društvenoj mreži 55 minuta (Hepburn 2010, prema Kušić 2010). S druge strane, prosječan korisnik društvenih mreža prema istraživanju *„(Ne) društvene mreže“* dnevno provodi na društvenim mrežama od 1h do 3h iz čega je vidljivo kako se s godinama povećava dnevno korištenje društvenih mreža. Rezultati istraživanja *„How addicted to Facebook are you?“* pokazuju kako 18% studenata provodi više od tri sata dnevno na društvenoj mreži *Facebook*, dok rezultati istraživanja *„(Ne) društvene mreže“* pokazuju kako 34,8 % opće populacije provodi više od tri sata dnevno na svim društvenim mrežama. S obzirom na dobiveni podatak ne možemo zaključiti kako opća populacija provodi više vremena na društvenim mrežama od studentske populacije jer su studenti u istraživanju *„How addicted to Facebook are you'“* bili pitani samo o društvenoj mreži *Facebook*. Prema istraživanju u krapinskoj srednjoj školi, velik broj mladih ljudi radije komunicira putem društvenih mreža nego komunikacijom uživo (Popović, 2012). Rezultati istraživanja *„(Ne) društvene mreže“* pokazuju kako se 41,9% sudionika istraživanja uglavnom slaže kako je lakše ostvariti komunikaciju s određenom osobom putem društvenih mreža nego uživo. Osim toga, rezultati istraživanja u krapinskoj srednjoj školi pokazuju kako su učenici trećih i četvrtih razreda svjesni određenih problema koje korištenje društvenih mreža može izazvati (problemi tijekom verbalnog izražavanja u komunikaciji uživo, problemi s gramatikom, gubitak vremena, nedostatak izravnih kontakata, smanjenu tjelesnu aktivnost). Sudionici istraživanja *„(Ne) društvene mreže“* također su svjesni sličnih problema (problemi u komunikaciji, socijalna izolacija i zdravstveni problemi). U istraživanju *„How addicted to Facebook are you?“* najveći problemi vidljivi su u područjima *viđanje sa bliskim prijateljima, frustracija zbog objava prijatelja na Facebook-u* i *zaboravljanje na osobne probleme odlaskom na Facebook*. Istraživanje *„(Ne) društvene mreže“* pokazuje kako u općoj populaciji također postoje određeni problemi jer 33,7% njih ponekad osjeća frustraciju zbog objava prijatelja na društvenim mrežama dok 22,2% njih osjeća nemir kada nisu u mogućnosti koristiti se društvenim mrežama. Vrlo važno je razviti svijest o potencijalnim problemima

koje prekomjerno korištenje društvenih mreža može izazvati. U skladu s time, bitno je ponuditi i preporuke pomoću kojih se potencijalni problemi u ponašanju mogu smanjiti.

6. PREPORUKE ZA SMANJENJE PREKOMJERNOG KORIŠTENJA DRUŠTVENIH MREŽA

Mandarić (2012:140) navodi kako: „Kimberly S. Young donosi osam kriterija o ovisnosti i smatra da onaj tko se pronalazi u barem pet spada u kategoriju ovisnika: subjekt je potpuno zaokupljen virtualnim iskustvom; ima potrebu sve više vremena provoditi na internetu kako bi postigao željeno uzbuđenje; bezuspješno pokušava kontrolirati ili prekinuti virtualno iskustvo; osjeća uznemirenost kod pokušaja prekidanja internetske veze; na internetu ostaje puno duže nego što je u početku predvidio; dovodi u pitanje osobne veze, posao, studij, karijeru; skriva istinu o ovisnosti pred članovima obitelji i terapeutom; ulazi u virtualni prostor kako bi pobjegao od problema i liječio frustracije“. Fizički simptomi koji se javljaju kod većine ovisnika o Internetu su suhe i napete oči, nedostatak sna, glavobolje te bolovi u leđima i vratu, bol i ukočenosti koja se pojavljuje u rukama i zglobovima, pogoršanje fizičkog izgleda, pretjerano debljanje ili mršavljenje, promjene prehrambenih navika i loša koordinacija pokreta (Carević, Mihalić i Sklepić, 2014 prema Kunić, Vučković Matić i Sindik, 2016). Gledajući rezultate istraživanja *„(Ne) društvene mreže“* može se primijetiti kako su kod građana Republike Hrvatske prisutne određene naznake ovisnosti o društvenim mrežama. Dio opće populacije osjeća se nemirno ako nije u mogućnosti koristiti društvene mreže. Osim toga, osjećaj frustracije je također prisutan zbog tuđih objava na društvenim mrežama. Po pitanju fizičkih simptoma sudionici istraživanja navode bolove u leđima i vratu, glavobolju, gubljenje vida, nesvjesno jedenje i gubitak koncentracije. To su također podaci koji zabrinjavaju jer upućuju na to da određeni postotak populacije korištenjem društvenih mreža narušava svoje zdravlje.

Ovisnost o internetu prisutna je u psihijatrijskim klasifikacijama dok ovisnost o društvenim mrežama još kao takva ne postoji. Unatoč tome, gore navedena definicija ovisnosti o internetu može se primijeniti i na društvene mreže. Važno je na vrijeme prepoznati određene znakove koji upućuju na to da bi se moglo raditi o ovisnosti o društvenim mrežama. Kako bi spriječili potencijalne probleme u ponašanju, odrasle osobe prvenstveno moraju pripaziti na koji način djeca i mladi koriste društvene mreže jer su to generacije koje većinu vremena provode na njima. Car (2010) navodi kako korištenje mobitela, e-maila, chata i socijalnih mreža od strane djece bez specifičnih uputa od odraslih može biti vrlo riskantno. Novu tehnologiju bi trebalo shvaćati kao koristan alat koji zahtijeva instrukcije, vodstvo i superviziju od strane odrasle osobe prije nego što ga mlada osoba počne koristiti. Ista autorica

navodi kako roditelji i škola imaju odgovornost poučiti učenike osnovnim socijalnim vještinama. „Ta se poduka može odvijati kroz nekoliko pristupa: 1) preko modela (djeca uče promatrajući ponašanje odraslih u socijalnim situacijama); 2) posrednim učenjem (uzimajući određene situacije kao primjere za učenje; primjerice, isticanjem pozitivnih i negativnih ponašanja i razgovorom o njima tijekom ili nakon gledanja filma); 3) izravnom podukom (kao eksplicitnom instrukcijom i vođenjem vezanim uz specifične socijalne vještine ili socijalne situacije)“ (Osit, 2008 prema Car, 2010).

Na internetskoj stranici *Business news daily*[7] različiti stručnjaci ponudili su preporuke za smanjenje korištenja društvene mreže *Facebook*:

- Ostavite mobitel u drugoj sobi prije odlaska na spavanje
- Filtrirajte informacije koje dobivate (objave ljudi, stranice i ostalo)
- Obrišite aplikaciju *Facebook* na vašem mobitelu, koristite ju na računalu ili laptopu jer tako povećavate fokus na ostale aktivnosti
- Odredite vremenski rok koji ćete provesti na društvenoj mreži *Facebook*
- Stvorite digitalno slobodne zone, aktivnosti i mjesta koja vas udaljavaju od *Facebook-a*
- Razmislite o utjecajima *Facebook-a* na vaš život, ako želite smanjiti s korištenjem društvene mreže napišite na papir tri problema povezanih sa korištenjem *Facebook-a* i tri prednosti ne korištenja *Facebook-a* (papir stavite u prostoriju u kojoj se često nalazite kako bi vas podsjećao na vaš cilj).

Osim ovih preporuka bitno je napomenuti kako bi svaka zajednica u Republici Hrvatskoj trebala poticati građane na različite aktivnosti (sportske, glazbene, plesne i sl.) koje bi smanjivale mogućnost za razvoj ovisnosti o društvenim mrežama. Također, trend društvenih mreža i njezin utjecaj na opću populaciju treba stalno pratiti i istraživati. U nekom sljedećem istraživanju bilo bi korisno ispitati koliko građani prekomjerno odnosno nesvjesno jedu za vrijeme boravka na društvenim mrežama. Osim toga, kako bi prikupili podatke o najmlađim generacijama potrebno je provesti istraživanje u osnovnim i srednjim školama koje bi pokazalo kakav utjecaj društvene mreže imaju na generaciju Z i Alfa generaciju.

[7] http://www.businessnewsdaily.com/2488-signs-addicted-facebook.html

7. ZAKLJUČAK

U zadnjih deset godina društvene mreže proširile su se čitavim svijetom i pružile brojne mogućnosti koje su u našoj prošlosti bile nezamislive. Besplatna i brza komunikacija s ljudima koji su udaljeni tisućama kilometara od nas činila se projektom iz daleke budućnosti, no sada je to vrijeme prisutno u našoj sadašnjosti. Popularizacija društvenih mreža dovela je do određenih promjena u društvu koje su vidljive i u našoj zemlji. Sve više građana svoje vrijeme provodi u virtualnom svijetu na društvenim mrežama nego u realnom svijetu koji ih okružuje. Upravo iz tog razloga nastalo je istraživanje *„How addicted to Facebook are you?“* pomoću kojega smo htjeli saznati koliki je stvaran utjecaj popularne društvene mreže *Facebook* na studentsku populaciju u Republici Hrvatskoj. Nakon tog istraživanja javila se ideja o novom, proširenom istraživanju koje bi obuhvatilo sve najpopularnije društvene mreže i opću populaciju u Republici Hrvatskoj. Tako je nastalo istraživanje *„(Ne) društvene mreže“* kojim se željelo saznati više informacija o navikama korištenja društvenih mreža, stavovima prema društvenim mrežama i pozitivnim odnosno negativnim posljedicama društvenih mreža opće populacije u Republici Hrvatskoj. Također, putem navedenog istraživanja željelo se saznati postoji li određeni broj ljudi koji prekomjerno koristi društvene mreže. Rezultati navedenog istraživanja pokazuju kako u Republici Hrvatskoj postoji određeni postotak ljudi koji pokazuje određene karakteristike ovisnosti o društvenim mrežama. Gotovo 35% sudionika istraživanja provodi na društvenim mrežama više od 3h dnevno. Još veći problem predstavlja podatak da određeni broj ljudi osjeća nemir ukoliko nisu u mogućnosti koristiti društvene mreže i frustraciju zbog tuđih objava na društvenim mrežama. Ovi rezultati pokazuju kako određeni problemi već postoje i da ih je potrebno na određeni način riješiti. U rješavanju tih problema od velike pomoći bile bi preventivne aktivnosti kojima bi se spriječio nastanak novih problema ili bi se umanjio utjecaj već postojećih problema. Nove društvene mreže razvijaju se iz dana u dan i na taj način konstantno utječu na svjetsku populaciju. Upravo zato je od iznimne važnosti da se utjecaj društvenih mreža na populaciju stalno istražuje. U istraživanju tog utjecaja svakako moraju biti uključeni i socijalni pedagozi. Svojim znanjima i vještinama te općenitim razumijevanjem današnjih problema u društvu mogu doprinijeti osmišljavanju preventivnih aktivnosti i novim načinima istraživanja društvenih mreža. Nova istraživanja u svakom slučaju trebala bi biti usmjerena na generaciju Z i Alfa generaciju do koje je u istraživanju *„(Ne) društvene mreže“* bilo vrlo teško doći. Razlog tome je taj što je istraživanje bilo provedeno putem online upitnika koji je u vrlo

malim slučajevima dolazio do navedenih generacija. Jedan od glavnih nedostataka istraživanja je upravo taj da se upitnik najviše dijelio putem društvenih mreža između studentske populacije i populacije srednjih godina. Zato je vrlo važno da se u nekom sljedećem istraživanju koristi metoda papir- olovka u školama gdje bi se mogao prikupiti velik broj podataka o tim generacijama.

Generalno gledano, na društvene mreže možemo gledati kao na vatru. One nas mogu ugrijati ako ih koristimo umjereno, ali istovremeno ako ih previše koristimo mogu nas i jako opeći. Brza i jednostavna komunikacija, velik broj informacija i zabava svakako upućuju na to da društvene mreže mogu biti korisne. S druge strane, zdravstveni problemi, socijalna izolacija i problemi u komunikaciji govore nam kako društvene mreže mogu biti i poprilično štetne. Kako bi društvene mreže učinili što više korisnima i kako bi umanjili štetu nastalu korištenjem društvenih mreža potrebno je educirati djecu, mlade, ali i odrasle osobe kako da ih odgovorno koriste. Važno je educirati građane u zajedinici i ponuditi alternativne aktivnosti koje bi zamijenile boravak na društvenim mrežama. Osim toga, utjecaj društvenih mreža treba stalno istraživati kako bi se proširila znanja o fenomenu koji je toliko rasprostranjen, a o kojemu se toliko malo zna. Na taj način ćemo doprinijeti kvalitetnijem životu sadašnjih generacija i pozitivnom razvoju nekih budućih generacija koje tek dolaze.

8. POPIS LITERATURE

1. Badurina, A., Prpić, T. (2015). „*How addicted to Facebook are you"*. Projektni rad. Edukacijsko- rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu.

2. Bašić, J. (2009). *Teorije prevencije: prevencija poremećaja u ponašanju rizičnih ponašanja djece i mladih*. Zagreb: Školska knjiga.

3. Brzica, M. (2015). Društvena mreža Edmodo na mobitelu učenika. Diplomski rad. Filozofski fakultet, Sveučilište u Splitu.

4. Car, S. (2010). Online komunikacija i socijalni odnosi učenika. Pedagogijska istraživanja. 7, 2, 281- 290.

5. Ferić, M., Kranželić Tavra, V. (2003) Trening socijalnih vještina - planiranje, primjena i evaluacija. Kriminologija i socijalna integracija. 11, 2, 143- l50.

6. Ferić Šlehan, M., Kranželić, V. (2008). Procjena rizičnih i zaštitinih čimbenika u zajednici: Razlike između percepcije mladih i njihovih roditelja. Kriminologija i socijalna integracija. 16, 1, 33- 43.

7. Grbavac, J., Grbavac, V. (2014). Pojava društvenih mreža kao globalnog komunikacijskog fenomena. Media, culture and public relations. 5, 2, 206- 219.

8. Halmi, A. (1999). *Temelji kvantitativne analize u društvenim znanostima: kvantitativni pristup socijalnome radu*. Zagreb: Alinea.

9. Hercigonja- Szekeres, M. (2010). Vrijednost tekstualnih podataka u opservacijskim epidemiološkim istraživanjima [Value of textual data in observational epidemiological research]. Doktorska disertacija. Medicinski fakultet, Sveučilište u Zagrebu**.**

10. Ilić, I., Ištvanić, I., Letica, J., Sirovatka, G., Vican, D. (2012). *Upravljanje razredom*. Agencija za strukovno obrazovanje i obrazovanje odraslih u suradnji s British Councilom. Zagreb

11. Kunić, I., Vučković Matić, M., Sindik, J. (2016). Društvene mreže i zdravlje. Hrvatski časopis za javno zdravstvo. 12, 47, 110-114.

12. Kušić, S. (2010). Online društvene mreže i društveno umrežavanje kod učenika osnovne škole: Navike Facebook generacije. Život i škola, 24, 2, 103- 125.

13. Mandarić, V. (2012). *Novi mediji i rizično ponašanje djece i mladih.* Bogoslovska smotra, 82, 1, 131- 149.

14. Mihić, J. (2008). Prevencija pijenja alkohola kod mladih - moguća policy rješenja implementirana na lokalnoj razini i iskustva Istarske županije. Kriminologija i socijalna integracija. l6, 2, l- 124.

15. Musladin, M. (2012). Utjecaj društvenih mreža na nacionalnu sigurnost. Pregledni rad. UDK 004:355/359 (67- 85).

16. Popović, I. (2012). Intergenerational communication problems caused by the influence of social networks. Informatol. 45, 4, 333- 341.

17. Potočnik, D. (2014). *Studenti u umreženom društvu.* Sociološki portret hrvatskih studenata. Zagreb: Znanost i društvo.

18. Radas, J. (2015). Doživljaj društvenih mreža iz perspektive adolescenata. Diplomski rad. Edukacijsko- rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu.

19. Sigurnost djece na internetu, Modul 3, (2014). Priručnik za roditelje 5. i 6. razreda osnovne škole. Osnovna škola Veliki Bukovec.

20. Vrdoljak, M. (2016). Stavovi učenika i učitelja prema uvođenju društvene mreže Edmodo u nastavu. *Školski vjesnik: časopis za pedagogijsku teoriju.* 1- 392.

21. Zloković, J., Vrcelj, S. (2010). Rizična ponašanja djece i mladih. Odgojne znanosti. 197- 213.

22. Žižak, A. (2003). Konceptualni aspekti učenja socijalnih vještina. Kriminologija i socijalna integracija. 11, 2, l07- l15.

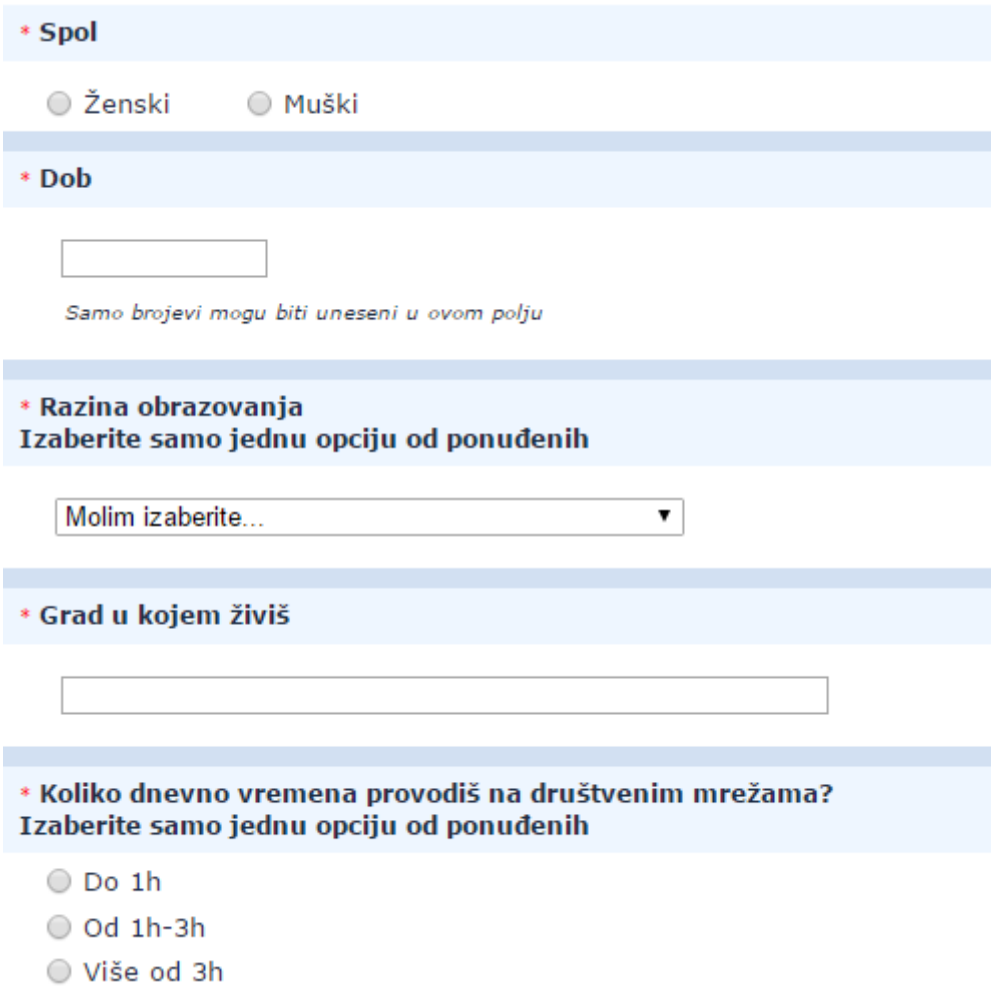
INTERNETSKI IZVORI

23. http://www.businessnewsdaily.com/2488-signs-addicted-facebook.html posjećeno 18.8.2016.

24. http://www.hzjz.hr/sluzbe/sluzba-za-promicanje-zdravlja/odjel-za-mentalno-zdravlje-i-prevenciju-ovisnosti/ posjećeno 18.8.2016.

PRILOZI

Prilog 1. Online upitnik „(Ne) društvene mreže“



* **Koliko teško bi ti bilo jedan dan provesti bez korištenja društvenih mreža?**
Izaberite samo jednu opciju od ponuđenih

- ○ Vrlo lako
- ○ Lako
- ○ Niti lako niti teško
- ○ Teško
- ○ Vrlo teško

* **Koje društvene mreže najčešće koristiš?**
Izaberite sve koji odgovaraju

- ☐ Facebook
- ☐ Youtube
- ☐ Instagram
- ☐ Tumblr
- ☐ Snapchat
- ☐ Pinterest
- ☐ Twitter
- ☐ Facebook Messenger
- ☐ Reddit
- ☐ Vine
- ☐ Google+
- ☐ WhatsApp
- ☐ Ello
- ☐ Viber
- ☐ Ostalo:

* **Navike korištenja**

	Gotovo nikad	Rijetko	Ponekad	Često	Gotovo uvijek
Provodiš vrijeme na društvenoj mreži samo zbog neke osobe	○	○	○	○	○
Odlaziš na društvene mreže kad ti je dosadno	○	○	○	○	○
Nakon jutarnjeg buđenja odlaziš na društvene mreže prije nego u kupaonicu	○	○	○	○	○
Provodiš vrijeme na društvenim mrežama za vrijeme obroka	○	○	○	○	○
Pokušavaš smanjiti sa korištenjem društvenih mreža, ali bez uspjeha	○	○	○	○	○
Koristiš društvene mreže kako bi zaboravio na osobne probleme	○	○	○	○	○
Koristiš društvene mreže u tolikoj mjeri da je to imalo negativan utjecaj na tvoj posao/studiranje/ školu	○	○	○	○	○
Provodiš vrijeme na društvenim mrežama za vrijeme posla/predavanja/trajanja nastave	○	○	○	○	○
Provodiš vrijeme na društvenim mrežama u društvu prijatelja	○	○	○	○	○
Dijeliš dosta osobnih podataka na društvenim mrežama	○	○	○	○	○
Na društvenim mrežama predstavljaš se kao zanimljivija osoba nego što to zbilja jesi	○	○	○	○	○

* **Stavovi**

	U potpunosti se ne slažem	Uglavnom se ne slažem	Niti se slažem niti se ne slažem	Uglavnom se slažem	U potpunosti se slažem
Vrijeme na društvenim mrežama je odmor	○	○	○	○	○
Osobe koje ne koriste društvene mreže isključene su iz mnogih društvenih događanja	○	○	○	○	○
Lakše je ostvariti komunikaciju s određenom osobom putem društvenih mreža	○	○	○	○	○
Vrijeme na društvenim mrežama bolje je zamijeniti druženjem s prijateljima	○	○	○	○	○
Društvene mreže mogu biti korisne	○	○	○	○	○

* **Jesi li zbog korištenja društvenih mreža prekinuo neki od ovih značajnih bliskih odnosa? Izaberite sve koji odgovaraju**

- ☐ Brak
- ☐ Ljubavnu vezu
- ☐ Prijateljski odnos
- ☐ Rodbinsku vezu
- ☐ Ništa od navedenog

* **Negativne posljedice**

	Gotovo nikad	Rijetko	Ponekad	Često	Gotovo uvijek
Osjećaš se nemirno ukoliko nisi u mogućnosti otići na društvene mreže	○	○	○	○	○
Osjećaš frustraciju zbog objava drugih ljudi na društvenim mrežama	○	○	○	○	○
Osjećaš se depresivno zbog objava drugih ljudi na društvenim mrežama	○	○	○	○	○
Ne krećeš se dovoljno zbog korištenja društvenih mreža	○	○	○	○	○
Došao si na posao/fakultet/školu neispavan zbog korištenja društvenih mreža	○	○	○	○	○
Ne jedeš redovito zbog korištenja društvenih mreža	○	○	○	○	○
Smanjuje ti se interes za ostalim aktivnostima jer nisu zabavne kao društvene mreže	○	○	○	○	○
Doživio si cyber bullying na društvenim mrežama	○	○	○	○	○

* **Postoji li još negativnih posljedica o kojima te nisam pitao?**

* **Jesi li putem društvenih mreža ostvario neki od ovih značajnih bliskih odnosa? Izaberite sve koji odgovaraju**

- ☐ Brak
- ☐ Ljubavnu vezu
- ☐ Prijateljski odnos
- ☐ Rodbinsku vezu
- ☐ Ništa od navedenog

* **Pozitivne posljedice**

	Gotovo nikad	Rijetko	Ponekad	Često	Gotovo uvijek
Boravak na društvenim mrežama omogućuje ti brzo prikupljanje korisnih informacija i učenje	○	○	○	○	○
Zbog boravka na društvenim mrežama osjećaš se smireno i zadovoljno	○	○	○	○	○
Zbog tvojih objava koje se sviđaju ostalim korisnicima povećava ti se samopouzdanje	○	○	○	○	○

* **Jesi li ikada pomoću društvene mreže dobio posao?**

○ Da ○ Ne

* **Postoji li još pozitivnih posljedica o kojima te nisam pitao?**