

# Virtualna ravnoteža

Priručnik za bolje upravljanje digitalnim navikama i održavanje psihološke ravnoteže

Hrvatsko debatno društvo, 2024.



Hrvatsko  
Debatno  
Društvo



Financira  
Europska unija



EUROPSKE  
SNAGE  
SOLIDARNOSTI  
ZAJEDNO SNAŽNIJI.

# Impressum

**Virtualna ravnoteža —**

Priručnik za bolje upravljanje digitalnim navikama i održavanje psihološke ravnoteže

**Nakladnik —** Hrvatsko debatno društvo

Berislavićeva 16 / hdd@hdd.hr / [www.hdd.hr](http://www.hdd.hr)

**Urednica —** Ivona Anić

**Grafičko oblikovanje —** STUDIO RATKAJ | obrt za specijalizirane dizajnerske djelatnosti

**Zagreb, 2024.**

*“Publikacija je izrađena u sklopu projekta Virtualna ravnoteža. Projekt je financijski podržan od Europske unije kroz program Europskih snaga solidarnosti.”*



<https://hdd.hr/programi-i-projekti/virtualna-ravnoteza>

*„Sadržaj ovog dokumenta isključiva je odgovornost Hrvatskog debatnog društva i ni pod kojim uvjetima se ne može smatrati odrazom stajališta Agencije za mobilnost i programe Europske unije ili Europske komisije.“*

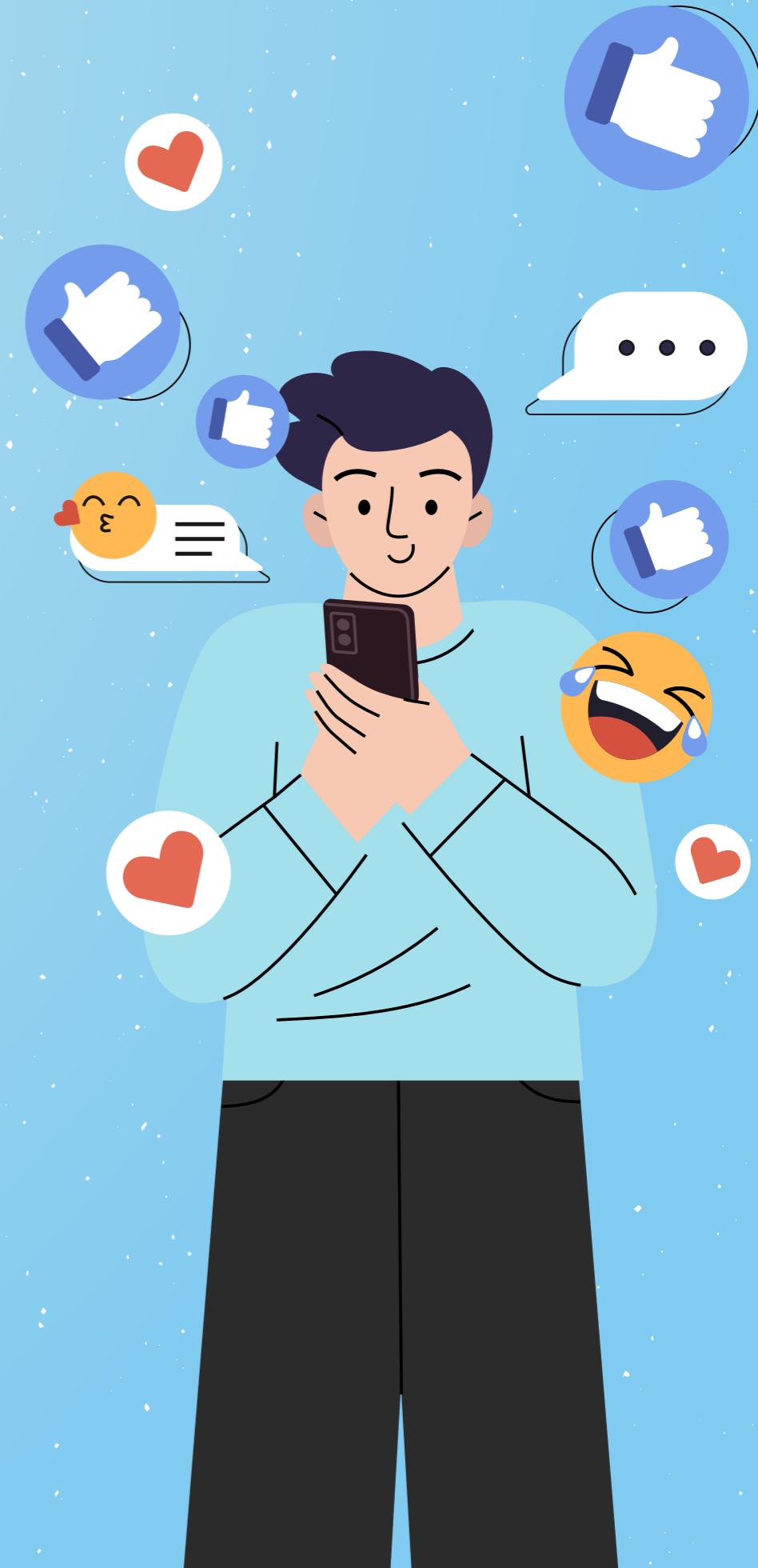
*“U ovoj publikaciji uporabljeni su izrazi napisani u muškom rodu, a odnose se kao neutralni na sve osobe, neovisno o njihovu spolu ili rodu.“*

# Uvod

Erasmus+ projekt „Virtualna ravnoteža“ imao je za cilj podizanje svijesti o važnosti balansiranja između *online* i *offline* života, s posebnim fokusom na rizike koje prekomjerna upotreba društvenih mreža može predstavljati za mentalno zdravlje mladih. Kroz edukacije, projekt je nastojao informirati mlade o odgovornom korištenju društvenih mreža i različitim pritiscima koje one uvode u njihov život. Posljedice izlaganja ovim rizicima bilo je moguće spriječiti pravovremenim prepoznavanjem opasnosti i zadržavanjem odgovornosti pri korištenju društvenih mreža. Značajan dio pripadnika generacije *alpha* provodi velik dio svoga vremena na različitim *online* platformama što im primarno omogućava povezivanje i pristup informacijama. Prekomjerna upotreba društvenih mreža često dovodi do osjećaja anksioznosti

te stvaranja iskrivljene slike o vlastitoj vrijednosti zbog uspoređivanja s drugima. Također, povećana *online* prisutnost može bitno smanjiti produktivnost i negativno utjecati na stvarne međuljudske odnose.

Kroz radionice, mladi su primarno učili prepoznavati znakove digitalnog umora i stresa te kako izgraditi otpornost na pritise koji društvene mreže mogu stvarati. Osim toga, razvijali su vještine koje će im pomoći u izgradnji zdravih online navika, održavanju psihološke ravnoteže i stvaranju balansa između digitalnoga i stvarnog svijeta.



U sklopu projekta provedeno je šest radionica u šest različitih škola, a obuhvaćeno je ukupno 80 učenika. Svaka radionica bila je prilagođena specifičnoj temi, pružajući sudionicima alate i znanja za bolje upravljanje svojim digitalnim navikama i održavanje psihološke ravnoteže.

## Teme radionica bile su -

**1**

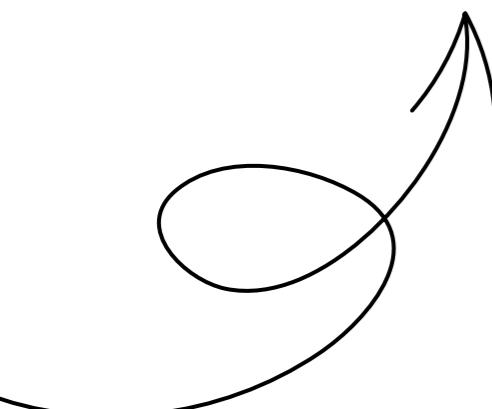
### Društvene mreže i koncentracija i pažnja

Učenici su analizirali utjecaj društvenih mreža na sposobnost koncentracije te razvijali strategije za poboljšanje fokusiranosti i upravljanje distrakcijama.

**2**

### Međuljudski odnosi i društvene mreže

Kroz primjere i diskusiju istraživan je utjecaj digitalne komunikacije na stvarne međuljudske odnose i održavanje autentičnih veza.



**4**

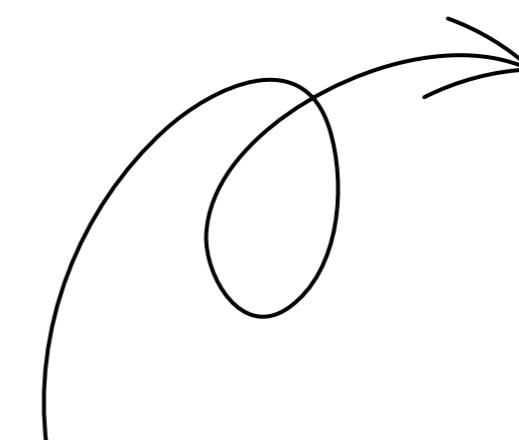
### Stres i anksioznost uzrokovani društvenim mrežama

Učenici su učili kako prepoznati digitalni stres te su razvijali tehnikе za bolje upravljanje anksioznošću.

**3**

### Samopouzdanje i društvene mreže

Obrađena je tema uspoređivanja s drugima na mreži i njen utjecaj na vlastitu percepciju vrijednosti.



**5**

### Upravljanje vremenom i produktivnost u online okruženju

Radionica je bila fokusirana na alate i metode za upravljanje digitalnim navikama kako bi se povećala produktivnost.

**6**

### Zdrave digitalne navike

Sudionici su istraživali načine kako postići održivu ravnotežu između online i offline aktivnosti te kako razviti kritički stav prema digitalnim sadržajima.

## Rezultati ankete provedene u sklopu projekta

sudjelovalo 80 ispitanika —

**23,8%**

**57,5%**

**25%**

**13,8%**

“Osjećam pritisak predstaviti uređenu i idealiziranu verziju svog života na društvenim mrežama”

“Teško mi je uskladiti vrijeme koje provodim na društvenim mrežama s drugim aspektima svog života”

“Osjećam se preplavljen/a stalnom potrebom praćenja aktivnosti drugih nadruštvenim mrežama”

“Doživio/la sam cyberbullying ili uzneniravanje na društvenim mrežama”

**35%**

**43,8%**

**33,8%**

**67,5%**

“Društvene mreže negativno su utjecale na moje mentalno zdravlje, izazivajući stres ili anksioznost”

“Društvene mreže negativno su utjecale na moje samopouzdanje i sliku tijela”

“Društvene mreže utječu na moj san jer ih koristim kasno noću”

“Osjećam da često korištenje društvenih mreža negativno utječe na moju sposobnost koncentracije i fokusiranja”

Dodatne informacije, savjete ili podršku u nošenju s izazovima digitalnog života i mentalnog zdravlja pronađite i iz drugih izvora.

**Centar za zdravlje mladih**  
Heinzelova 62a, 10000 Zagreb  
01 6468 333 | info@czm.hr

**Psihološki centar TESA**  
Trg bana Josipa Jelačića, 1/III Zagreb  
01 48 28 888 | psiho.centar@tesa.hr

**Društvo za psihološku pomoć**  
Ul. kneza Mislava 11, 10000 Zagreb  
014826 111 | spa@dpp.hr

# Utjecaj društvenih mreža na koncentraciju i pažnju

Društvene mreže postale su neizostavan dio svakodnevnog života mladih, ali njihova stalna dostupnost nosi i određene izazove, posebno kada je riječ o koncentraciji.

Prema istraživanjima, mladi prosječno provode više od četiri sata dnevno na društvenim mrežama, što često uključuje višestruko prebacivanje pažnje među različitim aplikacijama, notifikacijama i aktivnostima. Ovaj konstantan prekid pažnje ima značajan utjecaj na sposobnost usmjeravanja pažnje, posebno u školskom okruženju i tijekom obavljanja zadataka koji zahtijevaju kontinuiranu pažnju.

Studija<sup>1</sup> iz 2024. godine provedena na studentima u San Diegu

<sup>1</sup> [https://ph.ucsd.edu/\\_files/bsph/capstoneposters/9-SALLY.pdf](https://ph.ucsd.edu/_files/bsph/capstoneposters/9-SALLY.pdf) pokazala je da intenzivna upotreba društvenih mreža korelira s povećanom distrakcijom i multitaskingom. Studenti koji provode više od četiri sata dnevno na društvenim mrežama, češće

su prijavljivali poteškoće s usmjeravanjem pažnje tijekom predavanja ili izvršavanja zadataka, pa čak i kada nije bilo izravnog povećanja

vremena reakcije na mjerne testove. Slično tome, istraživanje Sveučilišta Sjeverne Karoline<sup>2</sup> otkrilo je da često provjeravanje društvenih mreža kod adolescenata dovodi do pojačane osjetljivosti na društvene nagrade i kazne, što može povećati potrebu za stalnim prekidima pažnje kako bi provjerili nove notifikacije. To je posebno izraženo u dobi kada se mozak intenzivno razvija i prilagođava društvenom okruženju, što dodatno komplicira sposobnost održavanja pažnje na zadacima.

Ovi nalazi potvrđuju zabrinutost stručnjaka, s obzirom na to da višesatno korištenje društvenih mreža može negativno utjecati na mlade u školskom okruženju, pri učenju i dugotrajnim zadacima koji zahtijevaju fokus.

<sup>2</sup> <https://www.unc.edu/posts/2023/01/03/study-shows-habitual-checking-of-social-media-may-impact-young-adolescents-brain-development/>

## Utjecaj društvenih mreža na kognitivne procese

Stanfordovo istraživanje<sup>3</sup>, pod vodstvom Anthonyja Wagnera,

<sup>3</sup> <https://neurosciencenews.com/multitasking-memory-attention-17227/>  
<https://scopeblog.stanford.edu/2018/10/29/how-does-media-multitasking-affect-the-mind/>

pokazalo je da intenzivno multitasking korištenje medija značajno utječe na sposobnost zadržavanja pažnje i filtriranja ometajućih podražaja. Ispitanici, koji su često multitaskali na društvenim mrežama, imali su većih poteškoća s ignoriranjem nevažnih informacija, što ih je činilo manje učinkovitim u zadacima koji zahtijevaju kontinuirani fokus. Također, prebacivanje između zadataka povećava mentalno opterećenje i dovodi do iscrpljenosti, čime se smanjuje produktivnost i

otežava vraćanje pažnje na primarni zadatak nakon ometanja.

Duboka koncentracija, poznata i kao flow stanje, ključna je za obavljanje kompleksnih zadataka, poput učenja, rješavanja problema i kreativnog razmišljanja. Zahtijeva kontinuitet pažnje bez prekida, čime se omogućava dublje procesuiranje informacija i stvaranje dugoročnih memorijskih veza. Multitasking, koji je karakterističan za korisnike društvenih mreža, narušava ovaj proces jer mozak nije dizajniran za učinkovito obavljanje više kognitivno zahtjevnih aktivnosti istovremeno. Umjesto toga, svako prebacivanje pažnje zahtijeva dodatnu mentalnu energiju, što troši resurse potrebne za fokusiranje na prioritetne zadatke.

Ovo istraživanje podcrtava važnost razvijanja strategija za bolje upravljanje vremenom i pažnjom, poput isključivanja notifikacija, korištenja aplikacija za blokiranje ometanja i određivanja konkretnih vremenskih blokova za korištenje društvenih mreža. Također, fokusiranje na jedan zadatak istovremeno može pomoći u povećanju produktivnosti i smanjenju mentalnog zamora.



## Posljedice na mlade

### / Akademski rezultati

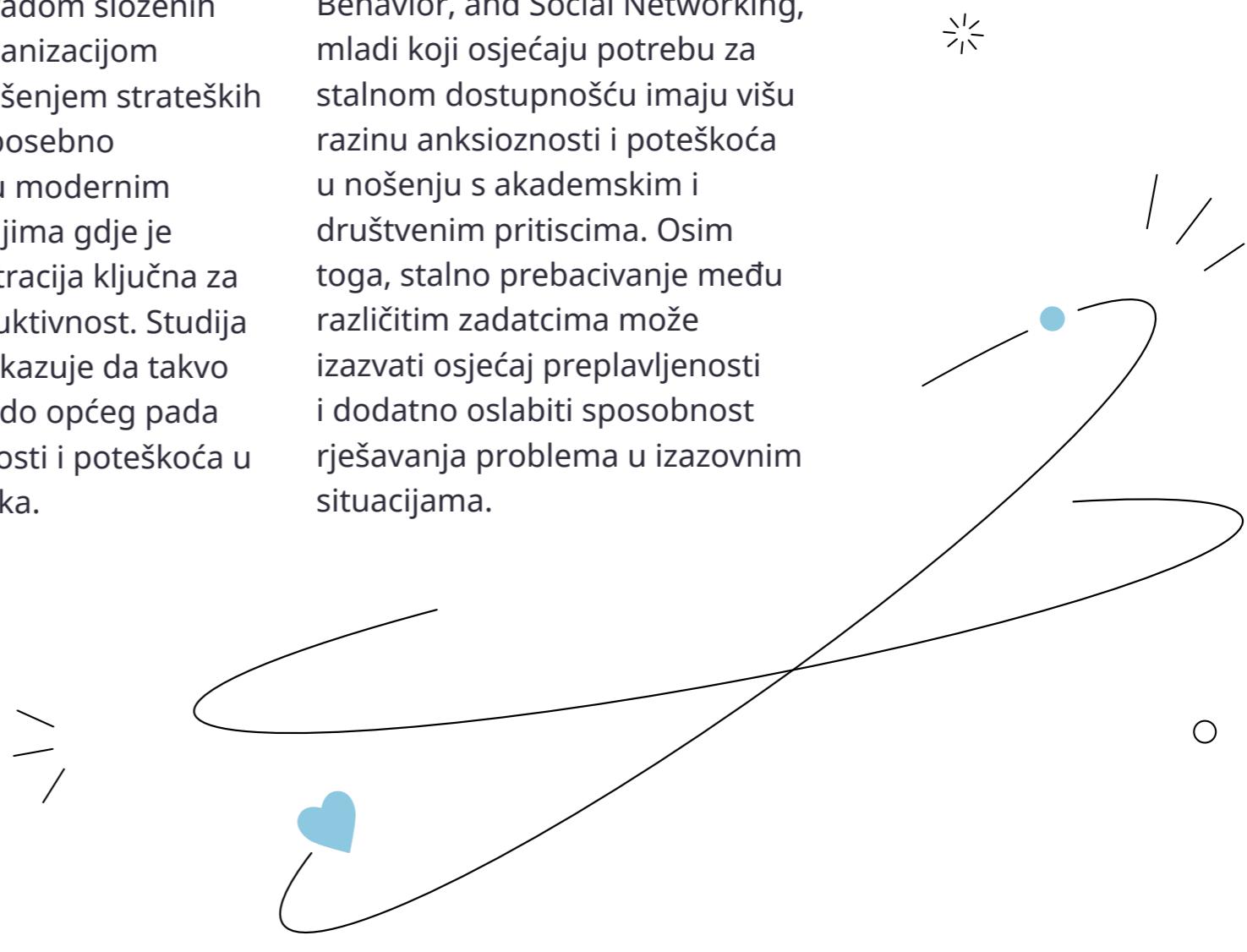
Korištenje društvenih mreža tijekom učenja često ometa kontinuitet u obavljanju zadataka. Svaka notifikacija ili prelazak na aplikaciju, poput Instagrama ili TikToka, prekida radnu memoriju, što otežava vraćanje pažnje na izvorni zadatak. Prema istraživanju Sveučilišta Sjeverne Karoline, učenici koji se redovito prebacuju između društvenih mreža i učenja, troše značajno više vremena na dovršavanje zadataka te pokazuju slabije rezultate na testovima. Dugoročno, ovo stvara obrazac i povremenog učenja, čime se smanjuje sposobnost učinkovitog usvajanja znanja i rješavanja složenih problema.

### / Dugoročni učinci

Smanjena sposobnost koncentracije nije samo trenutni izazov; ona se odražava na dugoročnu sposobnost upravljanja radnim obavezama. Osobe koje razviju naviku često prebacivati pažnju, u radnom kontekstu mogu imati poteškoće s obradom složenih informacija, organizacijom zadataka i donošenjem strateških odluka. Ovo je posebno zabrinjavajuće u modernim radnim okruženjima gdje je duboka koncentracija ključna za inovaciju i produktivnost. Studija sa Stanforda pokazuje da takvo ponašanje vodi do općeg pada radne učinkovitosti i poteškoća u donošenju odluka.

### / Stres i anksioznost

Društvene mreže često stvaraju lažni osjećaj hitnosti. Kontinuirane notifikacije i pritisak da se odmah odgovori na poruke stvaraju osjećaj nesigurnosti i stresa. Prema istraživanju objavljenom u časopisu *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, mladi koji osjećaju potrebu za stalnom dostupnošću imaju višu razinu anksioznosti i poteškoća u nošenju s akademskim i društvenim pritiscima. Osim toga, stalno prebacivanje među različitim zadatcima može izazvati osjećaj preplavljenosti i dodatno oslabiti sposobnost rješavanja problema u izazovnim situacijama.





# Savjeti za mlađe –

Kako upravljati vremenom na društvenim mrežama i povećati fokus

## 1 Postavljanje granica korištenja

/ Postavite vremenska ograničenja za društvene mreže koristeći aplikacije za praćenje vremena – npr. Screen Time ili Digital Wellbeing.

/ Zašto? To vam pomaže da zadržite kontrolu nad vremenom koje provodite online, a ostane vam više vremena za stvari koje vas inspiriraju i usrećuju – hobije, prijatelje i obitelj.

## 2 Tehnike fokusiranja

/ Isprobajte Pomodoro metodu: Radite na jednom zadatku 25 minuta, zatim uzmite pauzu od pet minuta. Nakon četiri intervala odmorite se dulje (15-30 minuta).

/ Zašto? Ova tehnika pomaže vašem mozgu da se navikne na fokusiranje i čini velike zadatke manje zastrašujućima.

## 3 Digitalna detoksikacija

/ Odredite „offline dane”, dane kada ne koristite društvene mreže – idealno vikendom ili tijekom praznika. Posvetite se stvarima koje volite: sportu, crtanju, učenju novih vještina ili druženju uživo.

/ Zašto? Odmor od digitalnog svijeta osvježava vašu mentalnu energiju i povećava produktivnost.

## 4 Isključivanje notifikacija

/ Ugasite obavijesti s aplikacija koje nisu hitne, poput društvenih mreža i igara. Pokušajte postaviti „tihe sate” na mobitelu – npr. tijekom učenja ili prije spavanja.

/ Zašto? Notifikacije stvaraju osjećaj hitnosti i neprestano vas prekidaju, a isključivanjem ih preuzimate kontrolu nad svojim vremenom i pažnjom.



# Utjecaj društvenih mreža na stres i anksioznost kod mladih

Društvene mreže postale su ključni dio svakodnevice, ali njihova prekomjerna upotreba često dolazi s posljedicama za mentalno zdravlje. Povećani stres i anksioznost povezani su s konstantnim notifikacijama, pritiskom na online prisutnost te izloženost negativnim sadržajima.

Mladi su posebno ranjiva skupina zbog specifičnih izazova s kojima se suočavaju u digitalnom okruženju.

Koliko je raširena pojava stresa i anksioznosti povezana s digitalnim svijetom, dokazuje i činjenica da su se razvili specifični pojmovi za opisivanje tih fenomena, uključujući —

## / **Notification Anxiety** (anksioznost zbog notifikacija)

Ovaj izraz odnosi se na stres i tjeskobu koje korisnici osjećaju kada ne mogu odmah provjeriti obavijesti ili kada ih namjerno ignoriraju, što često izaziva osjećaj nelagode i napetosti.

## / **Digital Hypervigilance** (digitalna hiperbrižnost)

Pojam koji opisuje stalnu potrebu za praćenjem digitalnih uređaja kako bi korisnici ostali informirani ili dostupni u svakom trenutku. Ova navika može dovesti do iscrpljenosti i smanjenja produktivnosti.

## / **Always-On Culture** (kultura stalne povezanosti)

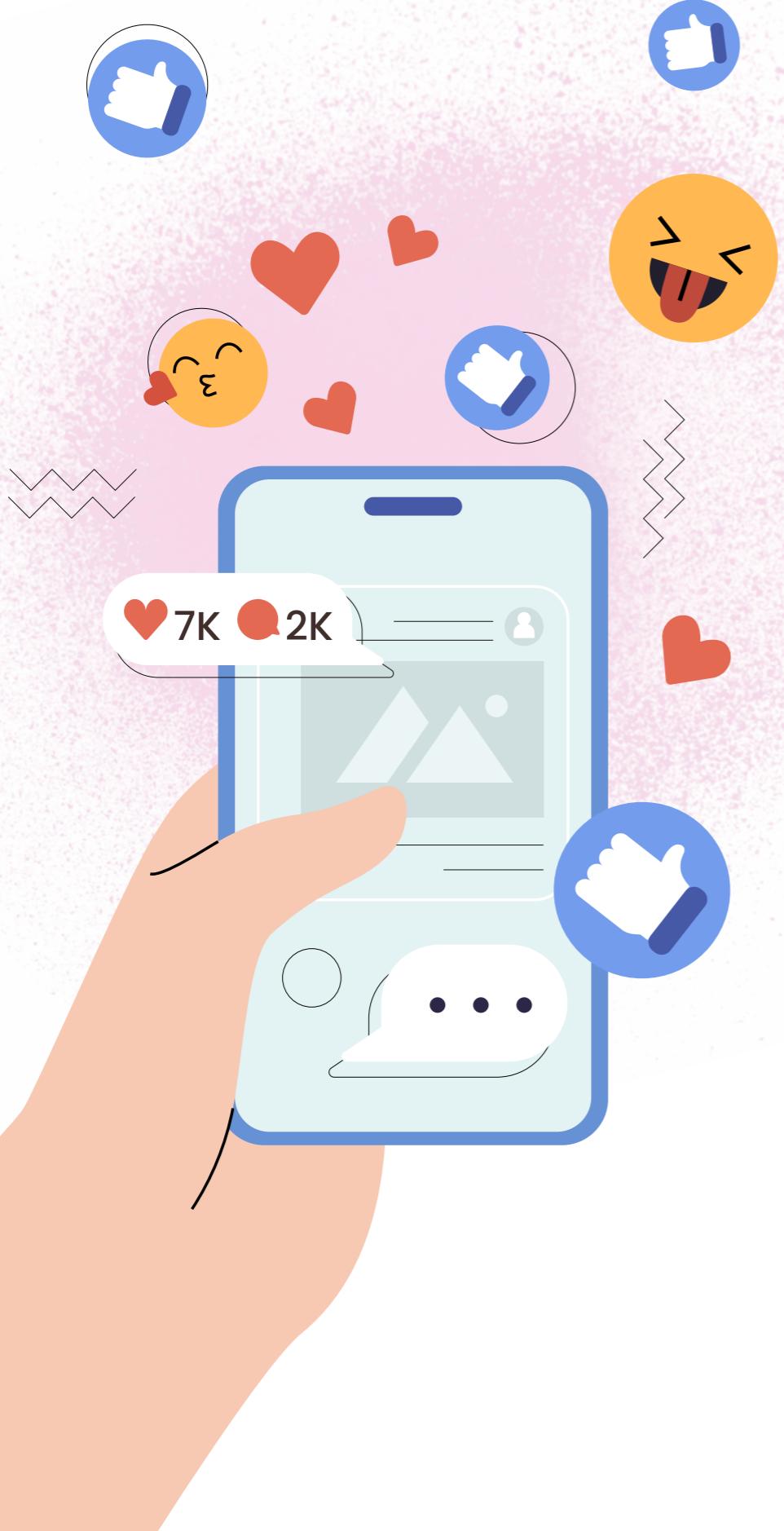
Širi pojam koji obuhvaća društveni pritisak na stalnu dostupnost, gdje ljudi očekuju da su uvijek „on-line“ i spremni reagirati.

## / **Phantom Vibration Syndrome** (sindrom fantomske vibracije)

Iako nije isti kao anksioznost uzrokovana notifikacijama, ovaj sindrom označava pretjeranu usmjerenost na uređaje, pri čemu ljudi često misle da im mobitel vibrira, pa čak i kada to nije slučaj. Ova pojava odražava duboku povezanost i ovisnost o tehnologiji.

## / **Fear of Missing Out (FOMO)**

Ovaj pojam prvenstveno se odnosi na strah od propuštanja važnih društvenih događaja ili iskustava, a često uključuje i stalnu potrebu za provjerom notifikacija kako bi se ostalo „u toku“ s društvenim i digitalnim zbivanjima.



Neprestane notifikacije na društvenim mrežama mogu izazvati osjećaj preopterećenosti i otežati opuštanje. Stalno praćenje obavijesti i sadržaja može povećati razinu kortizola – hormona stresa, što dugoročno može negativno utjecati na mentalno zdravlje i smanjiti koncentraciju. Također, fenomen straha od propuštanja (FOMO) može izazvati anksioznost, jer kontinuirano praćenje aktivnosti drugih na društvenim mrežama često vodi do osjećaja nezadovoljstva i inferiornosti. Izloženost negativnim sadržajima i *cyberbullyingu* povezana je s većim rizikom od simptoma depresije i anksioznosti. Korištenje društvenih mreža prije spavanja može poremetiti kvalitetu sna, što dodatno povećava stres. Plavo svjetlo ekrana smanjuje proizvodnju melatonina, hormona odgovornog za regulaciju sna, što može utjecati na kvalitetu noćnog odmora i emocionalno stanje.

## Utjecaj društvenih mreža na stres i anksioznost

### / Pritisak za savršenstvom

Društvene mreže često su ispunjene savršenim slikama i prikazima života koji su uredno filtrirani i idealizirani. Ova kultura savršenstva može potaknuti korisnike da se uspoređuju s drugima, što izaziva osjećaj neadekvatnosti i smanjenja samopouzdanja. Mladi, posebno, mogu osjetiti pritisak na održavanje određenog standarda izgleda i uspjeha, kako bi se uklopili u društvene norme, što može dovesti do depresije i anksioznosti.

Istraživanja su pokazala da izloženost idealiziranim prikazima na društvenim mrežama može povećati osjećaj nezadovoljstva sobom i potaknuti poremećaje u prehrambenim navikama, i to s potencijalnim posljedicama za mentalno zdravlje.

### / Pretjerana povezanost

Stalna dostupnost putem društvenih mreža i očekivanje trenutačnog odgovora stvaraju kontinuirani osjećaj pritiska i stresne situacije. Ova „kultura stalne povezanosti“ često dovodi do iscrpljenosti, gdje se korisnici osjećaju obveznima da uvijek budu *online*, što rezultira smanjenjem slobodnog vremena i nemogućnošću opuštanja. Pretjerana povezanost može izazvati anksioznost zbog toga što korisnici strahuju od promašivanja važnih informacija ili društvenih događaja. Dugoročno, ovo može dovesti do problema sa zdravljem, uključujući poremećaje spavanja i kronični stres.

### / Preopterećenost informacijama

Neprestani priljev informacija i sadržaja na društvenim mrežama može izazvati kognitivni stres. Osobe koje su stalno izložene velikom broju informacija mogu se osjećati preplavljeni i imati poteškoća u koncentraciji ili donošenju odluka. Ovo stanje, često poznato kao „kognitivna preopterećenost“, može smanjiti produktivnost i povećati osjećaj tjeskobe. U dugom periodu, ova situacija može izazvati osjećaj gubitka kontrole i izazvati kroničnu iscrpljenost.





# Savjeti za mlađe –

Savjeti za smanjenje stresa i anksioznosti od društvenih mreža

## 1 Isključite nepotrebne obavijesti

/ Odaberite koje obavijesti su zaista bitne kako biste smanjili stalna ometanja.

**Primjer** — Isključite obavijesti za aplikacije koje nisu hitne, poput društvenih mreža.

## 2 Postavite vremenska ograničenja

/ Ograničite vrijeme provođenja na društvenim mrežama kako biste smanjili digitalni stres.

**Primjer** — Koristite alate za praćenje vremena poput Screen Time ili Digital Wellbeing.

## 3 Uvedite offline vrijeme

/ Svakodnevno planirajte vrijeme bez ekrana za opuštanje i fokus na stvarni svijet.

**Primjer** — Uvedite pravilo „bez telefona“ tijekom večere.

## 4 Usmjerite pažnju na kvalitetne interakcije

/ Izbjegavajte površne razgovore i usredotočite se na dublje veze s ljudima koji vam pružaju podršku.

**Primjer** — Organizirajte stvarna druženja umjesto virtualnih razgovora.

## 5 Vježbajte *mindfulness*

/ Tehnike poput meditacije i dubokog disanja mogu pomoći u upravljanju stresom.

**Primjer** — Preuzmite aplikacije poput Calm ili Headspace za smanjenje anksioznosti.

## 6 Racionalizirajte sadržaj

/ Pratite samo profile koji vas inspiriraju i smanjuju stres.

**Primjer** — Sklonite iz praćenja profile koji potiču negativne usporedbe.

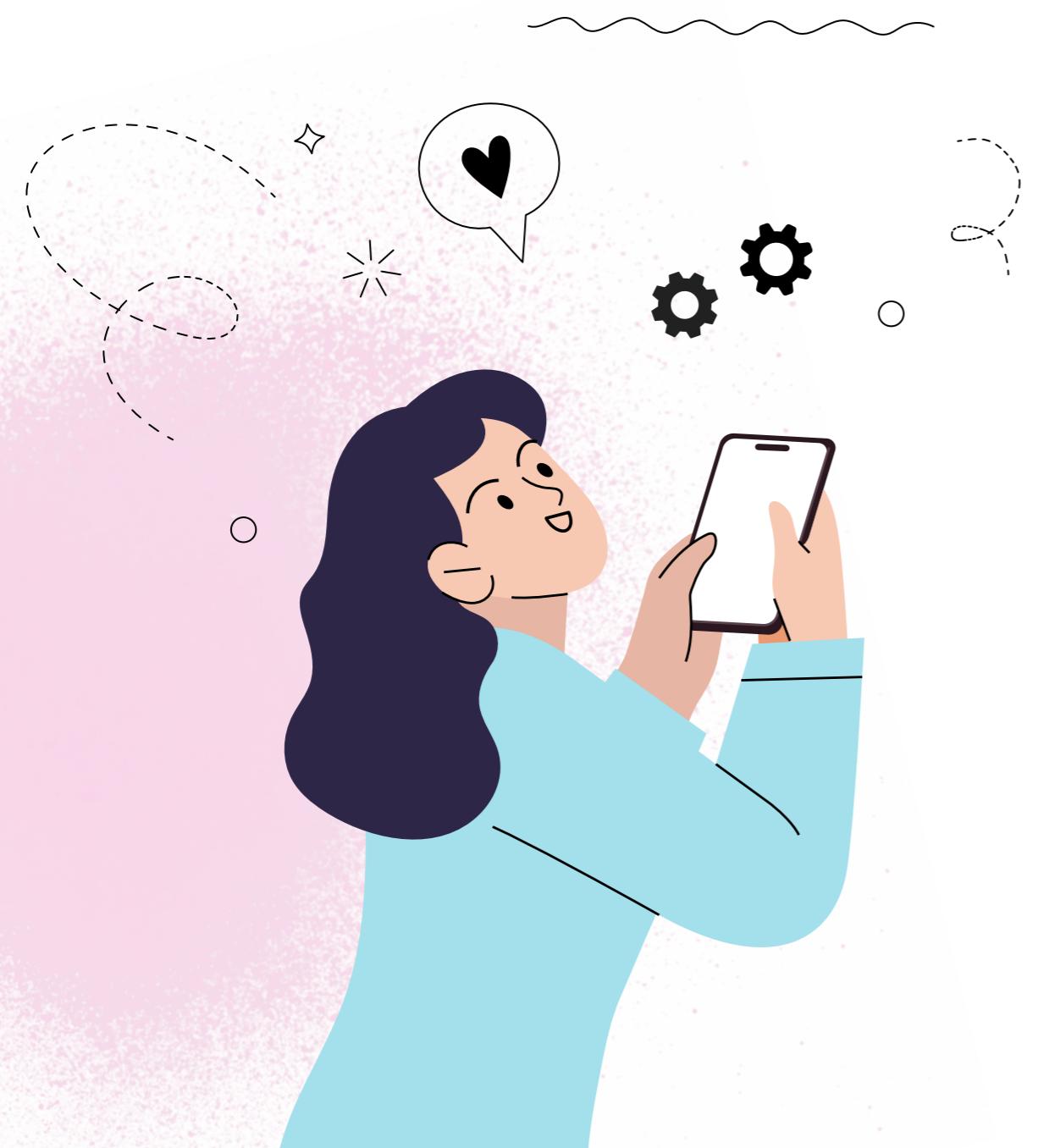
## 7 Razgovarajte s profesionalcima

/ Ako osjećate ozbiljan stres ili anksioznost, обратите se terapeutu ili savjetniku za mentalno zdravlje.

## 8 Provodite vrijeme u prirodi

/ Svakodnevne šetnje na svježem zraku mogu značajno smanjiti anksioznost.

# Utjecaj društvenih mreža na produktivnost



Digitalna distrakcija označava fenomen u kojem tehnologija, uključujući društvene mreže, neprestano privlači našu pažnju i odvlači je od važnih zadataka. Ovo je postalo sveprisutan problem, jer su društvene mreže dizajnirane tako da maksimiziraju angažman korisnika kroz notifikacije, algoritme i privlačan sadržaj. Digitalna distrakcija vidljiva je u čestim prekidima rada zbog provjere obavijesti, neplaniranog skrolanja kroz sadržaj ili multitaskinga, što rezultira gubitkom fokusa i produktivnosti.

Društvene mreže su postale nezaobilazan dio modernog života — prema istraživanjima, prosječna osoba na njima provodi više od četiri sata dnevno. Ovaj broj raste među mlađim generacijama, gdje je vrijeme provedeno na društvenim mrežama još i veće. Takva učestala upotreba postavlja izazove u upravljanju vremenom i prioritetima, što je ključno za produktivnost.

Primjerice, neplanirano skrolanje oduzima vrijeme predviđeno za rad ili druge obaveze, dok stalne notifikacije remete radni ritam. Istraživanja su pokazala da multitasking, uz korištenje društvenih mreža, smanjuje kognitivnu učinkovitost, produžuje vrijeme potrebno za dovršavanje zadataka i povećava rizik od pogrešaka. Ovaj problem dodatno je pojačan fenomenom „always-on culture”, što znači da se očekuje stalna dostupnost na društvenim mrežama i u digitalnim komunikacijskim kanalima.

Društvene mreže ne samo da troše vrijeme, već i pridonose osjećaju stresa i frustracije zbog neispunjениh obaveza, stvarajući začarani krug digitalne distrakcije i neproductivnosti.

## Utjecaj društvenih mreža na produktivnost

### / Prekinuto fokusiranje

Neprestane notifikacije na uređajima privlače našu pažnju i prekidaju tok rada. Kad god dobijemo obavijest, naš mozak prebacuje fokus s jednog zadatka na drugi, što izaziva „trošak prebacivanja“ (switching cost) — vremenski i mentalni napor potreban da se vratimo na prvotni zadatak. Takvi prekidi smanjuju našu produktivnost jer ometaju duboko razmišljanje i produžuju ukupno trajanje obavljanja zadatka.

**Primjer** — Zamislite da radite na važnom izvješću, a vaš telefon vibrira zbog obavijesti na društvenoj mreži. Automatski provjeravate poruku, što traje nekoliko sekundi, ali vaš mozak treba nekoliko minuta da se ponovno fokusira na zadatak. Ovo se ponavlja tijekom dana, što značajno usporava vaš radni ritam.

### / Multitasking i smanjena učinkovitost

Iako multitasking može zvučati kao korisna vještina, istraživanja pokazuju da ljudi nisu učinkoviti u simultanom obavljanju više kognitivnih zadataka. Svaki put kad se prebacujete između zadataka, gubite fokus i povećavate mogućnost grešaka. Društvene mreže dodatno otežavaju multitasking jer često sadrže emocionalno intenzivan sadržaj, što može dodatno odvući pažnju.

**Primjer** — Student tijekom učenja provjerava društvene mreže svakih nekoliko minuta, odgovara na poruke i pregledava objave. Iako možda provede sat vremena „učeći“, zapravo je kvalitetno obradio gradivo tijekom, svega, dvadesetak minuta, jer se ostatak vremena rasplinjavao između gradiva i sadržaja na društvenim mrežama.

### / Ovisnost o društvenim mrežama

Ovisnost o društvenim mrežama može se razviti kao oblik izbjegavanja problema ili smanjenja stresa. Korištenje društvenih mreža postaje automatska reakcija kad se osjećamo preopterećeno, dosadno ili anksiozno. Međutim, ova navika često dovodi do začaranog kruga – društvene mreže privremeno smanjuju stres, ali dugoročno smanjuju produktivnost, pri tom uzrokujući dodatan stres zbog neobavljenih obveza.

**Primjer** — Zaposlenik, koji se osjeća preopterećeno radnim zadacima, koristi društvene mreže za kratku „pauzu“. Međutim, umjesto da se vrati na posao osvježen, provede previše vremena na mrežama, ostane bez vremena za zadatke i na kraju završi radni dan s osjećajem neefikasnosti i krivnje.



# Savjeti za mlađe –

Savjeti za bolju produktivnost

## 1 Postavite vrijeme za provjeru društvenih mrež

/ Ograničite vrijeme na društvenim mrežama tako da ih provjeravate samo u određeno doba dana, npr. nakon završetka važnih zadataka.

## 2 Koristite tehniku Pomodoro

/ Pomoću ove tehnike radite 25 minuta, a zatim napravite pet minuta pauze – to će vam pomoći da ostanete fokusirani i smanjite impuls za provjeru društvenih mreža.

## 3 Isključite notifikacije

/ Isključivanje obavijesti na telefonu može vam pomoći da ostanete usmjereni na zadatke i smanjite prekide.

## 4 Postavite jasne ciljeve za dan

/ Planiranje prioriteta i stvaranje popisa zadataka može vam pomoći da ostanete fokusirani na najvažnije obveze i izbjegnete gubitak vremena na društvenim mrežama.

## 5 Uzmite pauze za digitalnu detoksikaciju

/ Redovito se odvajajte od ekrana, barem nekoliko minuta svaka dva sata, kako biste oslobodili um i obnovili energiju.

## 6 Pratite vrijeme provedeno na društvenim mrežama

/ Koristite aplikacije za praćenje vremena kako biste uvidjeli koliko vremena provodite na društvenim mrežama i stoga napravili potrebne promjene.



# Utjecaj društvenih mreža na samopouzdanje

Na društvenim mrežama često se prikazuju „savršeni” trenutci i idealizirani prikazi života, što može izazvati nesigurnost kod korisnika koji se uspoređuju s tim standardima. Studije pokazuju da stalno izlaganje takvom sadržaju može povećati anksioznost i smanjiti samopouzdanje, osobito kod tinejdžera koji su još uvijek u fazi razvoja identiteta.

S obzirom na to da se na društvenim mrežama često dijele filtrirane i uređene slike, korisnici mogu osjetiti pritisak da stvore „savršeni”

online identitet. Istraživanje<sup>4</sup> na Sveučilištu u Oxfordu pokazalo je da mladi ljudi, koji intenzivno uređuju svoje slike i objave, često razviju poremećaje u samopouzdanju i negativnu sliku o tijelu.

Društvene mreže često postavljaju nerealna očekivanja u vezi izgleda i modnih trendova. Idealizirani prikazi „savršene” figure i odjeće, koji su često podložni filtrima i digitalnoj obradi, mogu povećati nesigurnost i

potaknuti poremećaje u prehrani, poput anoreksije i bulimije. Istraživanja<sup>5</sup> pokazuju da adolescenti, koji su izloženi slikama savršenog tijela, imaju veću sklonost razvoju disfunkcionalnih prehrambenih obrazaca.

Pritisak da se prikaže „savršeni” *online* identitet često vodi mlade ljude u stvaranje lažnih prikaza sebe. Objavljivanje pažljivo odabranih i uređivanih slika može narušiti njihov stvarni doživljaj sebe, povećavajući osjećaj nesigurnosti i usmjerenošću na izgled, umjesto na osobne kvalitete i stvarne interakcije.

Iako društvene mreže često imaju negativne posljedice, mogu imati i pozitivan utjecaj ako se koriste na zdrav način. Povezivanje s grupama koje nude podršku i zajednicama koje promiču autentičnost može povećati samopouzdanje i osjećaj pripadnosti.

<sup>4</sup> <https://www.psypost.org/digital-distortions-study-explores-the-consequences-of-photo-editing-on-self-perception-and-self-esteem-in-social-media-users/>

<sup>5</sup> <https://www.cureus.com/articles/184476-social-media-effects-regarding-eating-disorders-and-body-image-in-young-adolescents#!/>

<https://academic.oup.com/her/article/23/5/892/629472?login=false>

## Utjecaj društvenih mreža na samopouzdanje

### / Stvaranje idealiziranih standarda

Na platformama poput Instagrama i TikToka često se prikazuju filtrirane i uređene slike koje predstavljaju nerealne standarde ljepote i uspjeha. Ova idealizacija može dovesti do osjećaja manje vrijednosti kod korisnika koji svoj život uspoređuju s onim što vide na mreži.

**Primjer** — Adolescenti često uspoređuju svoje tijelo s digitalno obrađenim fotografijama influencera, što može rezultirati nezadovoljstvom vlastitim izgledom i smanjenim samopouzdanjem.

### / Pritisak za savršenstvom

Društvene mreže potiču stvaranje „online persona“ – pažljivo osmišljenih verzija sebe koje zadovoljavaju očekivanja publike. Ovaj pritisak može izazvati nesigurnost, jer korisnici ulažu mnogo truda u projiciranje slike savršenog života, zanemarujući stvarne vrijednosti i uspjeha.

**Primjer** — Mladi često provode sate uređujući fotografije ili planirajući savršene objave kako bi dobili više lajkova i pozitivnih komentara, što može iscrpiti njihovo emocionalno stanje.

### / Usporedbe i osjećaj manje vrijednosti

Stalno uspoređivanje vlastitog života s „istaknutim trenucima“ drugih, može potaknuti osjećaj manje vrijednosti. Ove usporedbe posebno pogađaju mlade u formativnim godinama, kada razvijaju svoj identitet.

**Primjer** — Kada vide slike prijatelja na luksuznim putovanjima ili u društvu poznatih osoba, mladi mogu osjetiti nezadovoljstvo vlastitim životnim okolnostima.

### / Utjecaj na sliku o sebi

Društvene mreže potiču trendove vezane uz izgled, poput dijeta ili vježbanja, često bez stručne osnove. Ovaj utjecaj može dovesti do poremećaja prehrane i loše slike o tijelu.

**Primjer** — Istraživanja pokazuju da mladi, izloženi slikama „savršeno oblikovanih tijela“ na društvenim mrežama, imaju veću sklonost razvoju nezdravih prehrambenih navika i nesigurnosti u vezi s vlastitim izgledom.

### / Cyberbuliling

Negativni komentari i online maltretiranje mogu značajno narušiti samopouzdanje, posebno kod osjetljivijih korisnika. Istraživanja pokazuju da cyberbullying povećava rizik od depresije i anksioznosti kod mladih.

**Primjer** — Kritike ili ismijavanje na društvenim mrežama mogu ostaviti dugotrajne emocionalne posljedice i smanjiti osjećaj vlastite vrijednosti.



# Savjeti za mlađe –

Savjeti za jačanje samopouzdanja na društvenim mrežama

## 1 Svijest o realnosti vs. idealima

/ Spoznaja filtriranih sadržaja: Imajte na umu da su slike i sadržaji koje vidite često uređeni i optimizirani za privlačenje pažnje. Prepoznajte razliku između stvarnoga života i online prikaza.

**Savjet** — Prilagodite svoja očekivanja i spoznajte da je većina sadržaja na društvenim mrežama highlight reel koji pokazuje samo najbolje trenutke.

## 2 Postavljanje granica za vrijeme provedeno online

/ Kontrola vremena: Predugo vrijeme, provedeno na društvenim mrežama, može smanjiti vaše samopouzdanje. Koristite alate za praćenje vremena ili postavite dnevne granice kako biste smanjili izloženost.

**Savjet** — Planirajte vrijeme za offline aktivnosti, kao što su sport, hobiji ili druženje s prijateljima uživo.

## 3 Smanjite uspoređivanje s drugima

/ Razumijevanje razlika: Usporedbe s drugima mogu povećati nesigurnost. Umjesto da se fokusirate na usporedbe, radije se usmjerite na vlastiti napredak i postignuća.

**Savjet** — Oslonite se na pozitivne afirmacije i priznajte vlastite uspjehe, bez obzira na to koliko se mali činili.

## 4 Pratite inspirativne i autentične profile

/ Odabir sadržaja: Pratite osobe i profile koji promoviraju autentičnost, tjelesnu raznolikost i pozitivne poruke. Također, isključite ili prestanite

pratiti sadržaje koji izazivaju stres ili nesigurnost.

**Savjet** — Stvorite feed koji vas inspirira i motivira, a ne onaj koji vas ostavlja s osjećajem nezadovoljstva.

## 5 Osvježite svoj digitalni prostor

/ Uređenje profila: Povremeno prođite kroz popis svojih prijatelja i praćenih profila kako biste osigurali da vas sadržaj, koji konzumirate, podržava i ojačava.

**Savjet** — Razmislite o tome što vas pokreće i motivira te se usmjerite na sadržaje koji to odražavaju.

## 6 Sami izrađujte i objavljujte sadržaj koji vas odražava

/ Autentičnost: Objavljujte sadržaje koji vam pružaju radost i odražavaju vašu stvarnu osobnost, a ne samo ono što je trenutno popularno.

**Savjet** — Dajte prioritet sadržajima koji vas predstavljaju onakvima kakvi jeste i koji vam pomažu u stvaranju samopouzdanja.

## 7 Korištenje društvenih mreža za podršku

/ Pronađite zajednice: Pridružite se grupama i zajednicama koje promiču podršku, pozitivnu samopomoć i samoprihvaćanje. Na taj način društvene mreže mogu postati mjesto za poticanje rasta, a ne mjesto za snižavanje samopouzdanja.

**Savjet** — Slušajte i dijelite priče drugih koje se suočavaju sa sličnim izazovima – to može pomoći u smanjenju osjećaja usamljenosti i povećavanju samopouzdanja.

# Utjecaj društvenih mreža na međuljudske odnose

Društvene mreže značajno su preoblikovale način na koji komuniciramo i gradimo odnose. Iako omogućuju povezivanje s ljudima širom svijeta, njihova pretjerana upotreba često rezultira smanjenjem kvalitete stvarnih – licem-u-lice interakcija.

Društvene mreže pružaju priliku za kontakt s ljudima koji su fizički udaljeni, ali takvi odnosi mogu postati površni.

Istraživanje<sup>6</sup> objavljeno u časopisu „Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking“ pokazalo je da prekomjerna upotreba društvenih mreža može povećati osjećaj usamljenosti, osobito ako zamjenjuje dublje, značajnije interakcije licem-u-lice. Osim toga, često angažiranje s virtualnim sadržajem može smanjiti emocionalnu povezanost s bliskim osobama u stvarnom životu<sup>7</sup>.

Prekomjerno korištenje društvenih mreža može također smanjiti sposobnost aktivnog slušanja i prisutnosti u razgovorima. Studije<sup>8</sup> su pokazale da ljudi, koji provode puno vremena na mrežama, često osjećaju manjak zadovoljstva u realnim interakcijama, jer digitalni razgovori ne pružaju istu emocionalnu dubinu. Ovaj paradoks dodatno pogoršava činjenica da ljudi počinju percipirati stvarne odnose kao „prezahtjevne“ u usporedbi s jednostavnijim, digitalnim komunikacijama.

Iako društvene mreže nude mogućnost kompenzacije za fizičku udaljenost (npr. tijekom pandemije COVID-19), istraživanja pokazuju da prekomjerna upotreba mreža u takvim okolnostima može uzrokovati zamjenu kvalitetnih odnosa s površnim interakcijama, povećavajući osjećaj usamljenosti dugoročno.

<sup>6</sup> <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0296423>

<sup>7</sup> <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1108467/full>

<sup>8</sup> <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-art-living-free/202106/how-social-media-exploits-our-loneliness>

## Utjecaj društvenih mreža na međuljudske odnose

### / Virtualna povezanost, ali stvarna izolacija

Istraživanja pokazuju da, iako se korisnici osjećaju povezanimi s većim brojem ljudi online, prekomjerna upotreba društvenih mreža može povećati osjećaj usamljenosti. Na primjer, studija sa Sveučilišta u Pennsylvaniji otkrila je da smanjenje vremena na društvenim mrežama smanjuje osjećaj usamljenosti i depresije.

**Primjer —** Često provjeravanje društvenih mreža tijekom druženja može ometati kvalitetu stvarne interakcije, stvarajući emocionalnu distancu među prijateljima ili obitelji.

### / Efekt trending kulture

Društvene mreže kod mladih često stvaraju osjećaj pritiska da budu popularni ili privlačni online, što ih može potaknuti na objavljivanje sadržaja koji ponižava druge kako bi privukli pažnju ili ostvarili više lajkova, pregleda i komentara. Ovaj fenomen posebno je izražen na platformama poput TikToka, gdje viralni sadržaj često uključuje šale na tuđi račun ili sudjelovanje u trendovima koji nisu uvijek etični.

**Zašto se događa?** Mladi često koriste društvene mreže kao alat za samopotvrđivanje, a osjećaj pripadnosti grupi putem viralnog sadržaja može postati primarni cilj. Prema istraživanju objavljenom u „Journal of Adolescence“, većina tinejdžera osjeća pritisak da sudjeluju u trendovima kako bi se osjećali prihvaćeno, pa čak i kada su ti trendovi štetni.

### / Highlight reel efekt i utjecaj na odnose

Većina sadržaja na društvenim mrežama prikazuje idealizirane verzije života, što može dovesti do uspoređivanja s drugima i stvaranja nesigurnosti unutar odnosa. Ovo posebno utječe na mlade parove i prijatelje, uzrokujući nepotrebne nesuglasice ili ljubomoru.

**Primjer —** Percepcija „savršene veze“ može izazvati nezadovoljstvo stvarnim odnosima.

### / Online svađe i nesporazumi

Nedostatak neverbalnih znakova (ton glasa, govor tijela) često dovodi do pogrešnih interpretacija i konflikata u online komunikaciji.

**Primjer —** Započinjanje rasprava u komentarima često vodi do eskalacije konflikata, što može narušiti odnose u stvarnom životu.



# Savjeti za mlađe –

Savjeti za jačanje međuljudskih odnosa uz društvene mreže

## 1 Koristite društvene mreže kao alat, a ne zamjenu za interakciju

/ Planirajte druženja uživo umjesto isključivo virtualne komunikacije.

**Primjer** — Umjesto slanja poruke, nazovite prijatelja ili organizirajte kavu uživo.

## 2 Uvedite pravil no phone tijekom druženja

/ Odredite vrijeme bez mobitela tijekom obiteljskih obroka, izlazaka s prijateljima ili razgovora s partnerom.

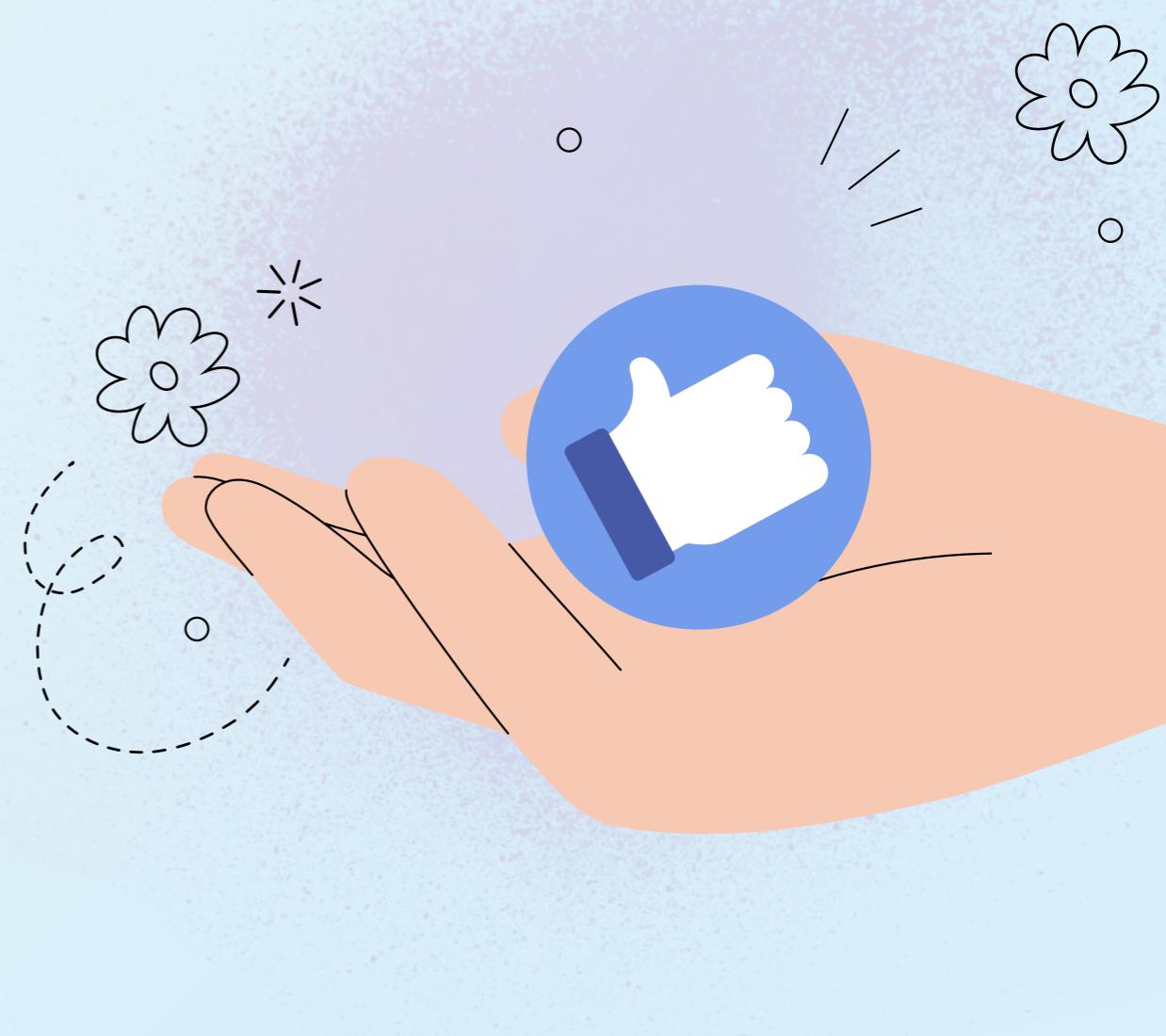
**Zašto?** — Ovo stvara kvalitetniju povezanost i pokazuje poštovanje prema osobi s kojom ste.

## 3 Pazite na digitalnu empatiju

/ Razmislite prije nego što komentirate ili dijelite osjetljive sadržaje. Budite pažljivi prema osjećajima drugih jer online riječi imaju stvaran utjecaj.

## 4 Pratite pozitivne profile

/ Pratite sadržaj koji vas motivira, educira ili inspirira, umjesto onoga što izaziva negativne emocije. Pratite profile koji promiču empatiju, humanitarni rad ili vas educiraju.



# **Utjecaj društvenih mreža na točnost informacija**

Danas čovjek svakodnevno procesira nevjerljivu količinu informacija. Prema istraživanjima, prosječan korisnik digitalnih medija može biti izložen čak do 100.000 digitalnih riječi dnevno putem različitih platformi, uključujući društvene mreže, vijesti i digitalne oglase. U kontekstu društvenih mreža, korisnici su bombardirani mnoštvom sadržaja, od osobnih objava i marketinških kampanja do vijesti i dezinformacija.

Poseban problem na društvenim mrežama je činjenica da svatko može objavljivati sadržaj bez obzira na njegovu točnost ili vjerodostojnost. Uz to, algoritmi društvenih mreža favoriziraju sadržaj koji izaziva visok angažman, poput lajkova, komentara i dijeljenja. Ovakvi algoritmi često promoviraju senzacionalistički, polarizirajući i emocionalno nabijen sadržaj koji se širi puno brže od točnih i provjerjenih informacija.

Ova dinamika dodatno pogoršava problem širenja lažnih vijesti jer brzina kojom se informacije dijele ide na račun njihove točnosti. Kao rezultat, povjerenje korisnika u digitalne medije postupno opada, što stvara ozbiljne posljedice za društveno povjerenje i informiranost.

# Utjecaj društvenih mreža na pouzdanost informacija

## / Brzina širenja lažnih informacija

Lažne informacije šire se brže nego provjerene činjenice zbog načina na koji algoritmi društvenih mreža funkcioniraju. Ovi algoritmi favoriziraju sadržaj koji izaziva visoku razinu angažmana (lajkovi, komentari, dijeljenja), često povezan sa senzacionalističkim ili šokantnim vijestima. To stvara povoljne uvjete za širenje dezinformacija jer takav sadržaj privlači više pažnje od umjerenih i točnih izvora informacija.

**Primjer —** Tijekom pandemije COVID-19, društvene mreže bile su preplavljenе lažnim tvrdnjama o „čudotvornim lijekovima”, pogrešnim savjetima o prevenciji i teorijama zavjere. Ovakve informacije brzo su postajale viralne, unatoč tome što su službene zdravstvene organizacije objavljivale točne informacije koje su prolazile znatno manje zapaženo.

## / Algoritamske echo komore

Algoritmi društvenih mreža personaliziraju sadržaj na temelju interesa i ponašanja korisnika. Kao rezultat, korisnici su često izloženi samo informacijama koje potvrđuju njihove postojeće stavove, dok suprotni stavovi ostaju nevidljivi. Ovo stvara tzv. „echo komore”, koje pojačavaju predrasude, smanjujući mogućnost otvorene diskusije i kritičkog razmišljanja.

**Primjer —** Tijekom političkih kampanja, korisnici su često bombardirani sadržajem koji podupire njihovu političku orientaciju. Ovo može dovesti do ekstremne polarizacije jer različite grupe imaju potpuno različite informacije o istim događajima, često s jakim emocionalnim nabojem i malo prostora za međusobno razumijevanje.

## / Nepouzdanost izvora

Društvene mreže omogućuju svakome da objavljuje sadržaj, što otežava razlikovanje vjerodostojnih izvora od onih nepouzdanih. Korisnici često dijele informacije bez provjere, čime se dodatno širi dezinformacija.

**Primjer —** Vijesti temeljene na neprovjerenim tvrdnjama često postaju viralne prije nego što ih stručnjaci stignu opovrgnuti. Na primjer, vijest da određena namirnica „ubija rak” ili da „vlade skrivaju lijek za određene bolesti” često dolazi iz nepouzdanih blogova, ali postaje izuzetno popularna na mrežama zbog emocija koje izaziva.

## / Emocionalna manipulacija

Sadržaji s jakim emocionalnim nabojem imaju veću vjerojatnost da će biti dijeljeni. Senzacionalistički naslovi, manipulirane slike i videi izazivaju reakcije poput straha, ljutnje ili suošćenja, što može smanjiti sposobnost korisnika za racionalno promišljanje o sadržaju.

**Primjer —** Fotografije ili videi izvučeni iz konteksta koriste se za širenje političkih ili društvenih narativa. Primjerice, slika migranata s naslovom koji sugerira opasnost za zajednicu može izazvati negativne reakcije, čak i ako je slika iz potpuno drugačijeg konteksta ili vremenskog razdoblja.

# # Savjeti za mlađe –

## Savjeti za kritičku procjenu informacija

### 1 Provjerite izvor

/ Osigurajte da su informacije iz vjerodostojnih i poznatih izvora prije dijeljenja.

### 2 Pazite na senzacionalističke naslove

/ Naslovi koji izazivaju jake emocije često služe za privlačenje pažnje i mogu biti nepouzdani.

### 3 Koristite alate za provjeru činjenica

/ Platforme poput FactCheck.org, Snopes i EUvsDisinfo pomažu u identificiranju lažnih vijesti.

### 4 Izbjegavajte dijeljenje neprovjerenih vijesti

/ Ako niste sigurni u točnost sadržaja, nemojte ga dijeliti.

### 5 Razvijajte medijsku pismenost

/ Upoznajte se s tehnikama prepoznavanja manipulativnog sadržaja i lažnih informacija.

### 6 Postavljajte pitanja

/ Tko je autor vijesti? Koji su motivi iza objavljivanja? Postoji li izvor podataka koji podržava navedene tvrdnje?



# Predlošci radionica



U ovom priručniku čitatelji mogu pronaći vodič za provedbu triju radionica namijenjenih mladima, s fokusom na utjecaj društvenih mreža. Svaka radionica osmišljena je kako bi educirala mlade o specifičnim aspektima digitalnog života i pomoći im u razvijanju kritičkog stava prema online sadržajima.

# 1

/ Prva radionica bavi se utjecajem društvenih mreža na koncentraciju i pažnju, gdje će sudionici naučiti kako društvene mreže ometaju njihovu sposobnost koncentracije i kako mogu primijeniti strategije za poboljšanje fokusa.

# 2

/ Druga radionica istražuje utjecaj društvenih mreža na međuljudske odnose, pomažući mladima da razumiju kako digitalna komunikacija može oblikovati njihove stvarne veze i kako održati kvalitetne odnose u online okruženju.

# 3

/ Treća radionica usmjerenja je na utjecaj društvenih mreža na samopouzdanje, gdje se polaznici upoznaju s načinima na koje idealizirani prikazi na mrežama mogu smanjiti njihovo samopouzdanje te kako razviti zdraviju percepciju sebe.

Svaka radionica uključuje inovativne aktivnosti i diskusije koje potiču mlade da aktivno sudjeluju i primjene naučeno u svakodnevnom životu.

# Radionica —

## Utjecaj društvenih mreža na koncentraciju



### Ishodi

- / Sudionici će biti upoznati s projektom općenito
- / Sudionici će znati navesti načine na koje društvene mreže utječu na koncentraciju iz znanstvene perspektive
- / Sudionici će znati ponoviti nekoliko načina na koje se problemi manjka koncentracije mogu ublažiti ili sprječiti
- / Sudionici će moći objasniti zašto su neke metode bolje od drugih
- / Sudionici će imati napravljen osobni plan poboljšanja vlastite koncentracije



### Materijali

- / Ploča i markeri
- / Post it papiri
- / Papir sa cvjetom
- / Potpisne liste
- / Fotić/mobilni telefon za snimanje
- / Isprintati QR kod za evaluacije
- / (Digitalno) napravljena evaluacijska anketa
- / Popis metoda očuvanja koncentracija



### Metode

Predavanje, diskusija, grupni rad, samostalni rad



### Trajanje

45 min



## Aktivnost



## Trajanje

0

Pobrinut se da imamo sve materijale

10 min

1

**Predavanje** — Upoznavanje sudionika s izvođačima i projektom

5 min

1 / Predstaviti izvođače

2 / Predstaviti projekt

3 / Postaviti generalna pravila (pristojnost; objasniti da ovo nije nastavni sat)

4 / Uvod u temu koncentracije – ispričati im o anketi, pitati ih za mišljenje o utjecaju društvenih mreža na njihovu koncentraciju – ovime stječu osjećaj o važnosti teme.

2

**Samostalni rad** — Simptomi društvenih mreža na koncentraciju

10 min

Svakom sudioniku zasebno dati na papir da napiše koje simptome / stvari je primjetio po pitanju koncentracije, kada često koristi društvene mreže, tj. na koje dijelove njegova života se to odnosilo. Cca 3 minute Prikupiti sve post-ite i zalijepiti na ploču. Prokomentirati koji se najčešće pojavljuju. Cca 7 min.

3

**Grupni rad** — Smisljanje načina za sprječavanje problema manjka koncentracije.

5 min

Podjelit sudionike u grupe od nekoliko učenika (3-5) ovisno o broju sudionika. Svakoj grupi zadati zadatak da napiše nekoliko načina na koje smatra da se problem manjka koncentracije može riješiti (da nije „prestatи koristiti društvene mreže“).

/ Slikati



## Aktivnost



## Trajanje

4

**Diskusija** — Ocjenjivanje načina za sprječavanje problema manjka koncentracije (tzv. cost - benefit analiza)

15 min

Na ploči napraviti 2D graf (jedna os „korisnost”, druga os „lakoća”). Svaku grupu zamoliti da pročita / donese svoj prijedlog i grupno odlučiti gdje se na grafu on treba nalaziti, tj. koliko oni smatraju da je korisno, a koliko smatraju da je lagano za napraviti.

Npr. Ne koristiti mobitel sat vremena prije spavanja. Zatim, imati raspravu o tome koliko misle da bi im to pomoglo s koncentracijom te koliko misle da bi im to bilo lagano za napraviti.

/ Slikati

U slučaju da grupa nema dovoljno prijedloga - predložit nekoliko prijedloga iz vlastitog arhiva (napraviti popis).

---

5

**Samostalni rad** — Odabir osobnog cilja i određivanje uvjeta/načina na koji će osigurati da se cilj ostvari.

5 min

Svatko dobiva papir sa cvjetom na sebi (razmisliti želimo li stvarno cvijet) i uputu da u sredinu stave jedan od ciljeva tj. načina na koje misle da mogu poboljšati svoju koncentraciju. U latice stavljaju radnje / uvjete koje smatraju da bi im olakšale i omogućile ispunjavanje cilja.

/ Slikati

Na primjer, cilj je: „Ne koristiti mobitel 1 h prije spavanja.” U laticama su: „Puniti mobitel u drugoj sobi preko noći”, „Aktivirati automatic sleep mode na mobitelu”, „Ugasiti notifikacije” itd.



Aktivnost

6

Sumacija radionice: za evaluaciju im dati QR kod.



Trajanje

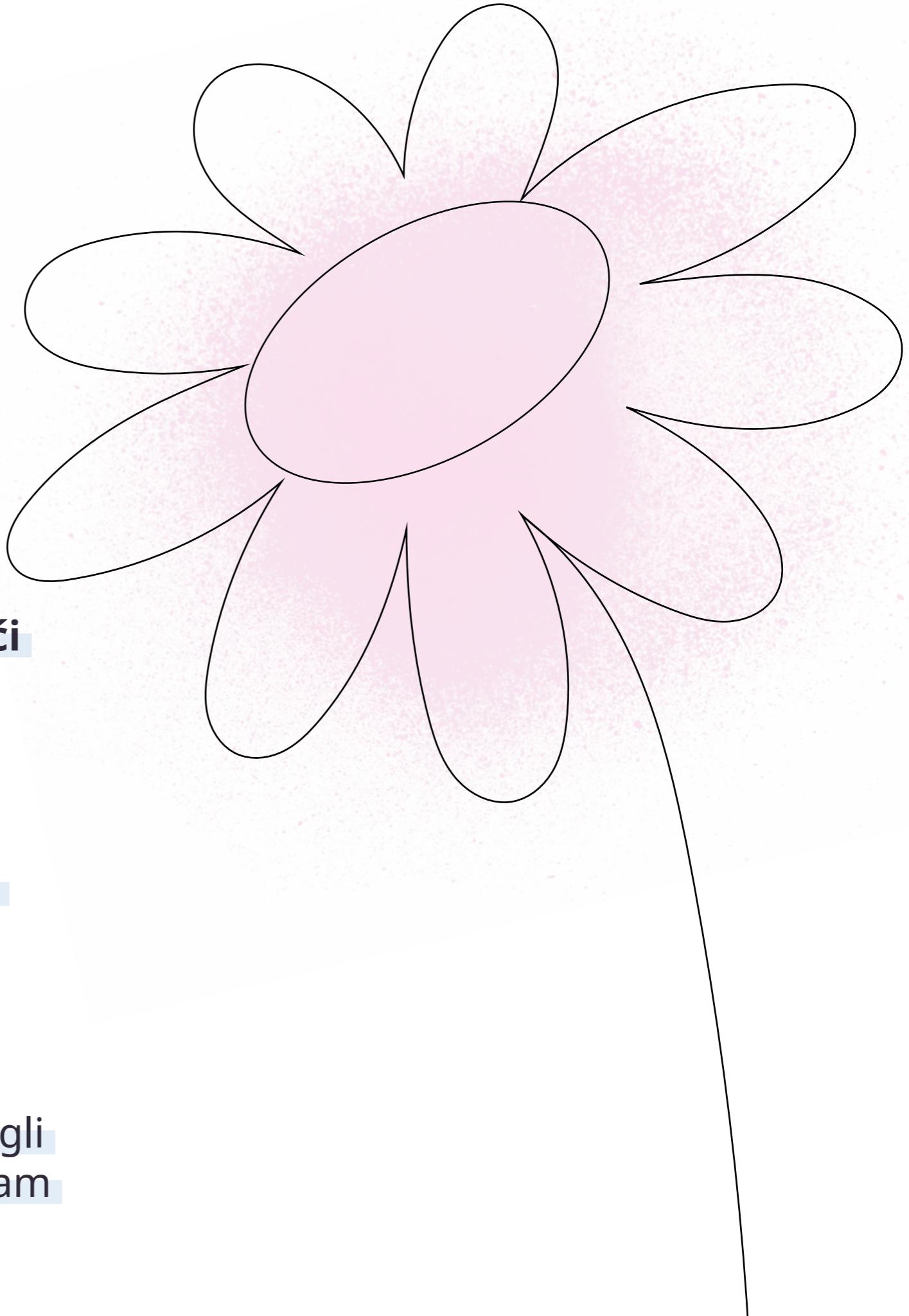
5 min

---

**UKUPNO TRAJANJE**

**45 min**

# Vježba – Cilj i uvjeti za ispunjavanje cilja



U ovoj kratkoj vježbi ispunite sljedeći  
crtež na sljedeći način –

U sredinu cvijeta napišite **osobni cilj**  
koji biste voljeli postići po pitanju  
korištenja društvenih mreža, postavite  
si pitanja poput: „Što želim promjeniti  
u načinu na koji koristim društvene  
mreže?”

U latice napišite **uvjete** za koje mislite  
da si možete osigurati kako biste postigli  
taj cilj: „Šta mogu napraviti da si olakšam  
postizanje zadanog cilja?”

# Radionica —

## Društvene mreže i međuljudski odnosi



### Ishodi

Učenici će moći —

- / Definirati ulogu prijatelja u njihovom životu i kvaliteti njihova svakodnevnog funkcioniranja
- / Definirati i prepoznati poželjne karakteristike i ponašanja te rizična i nepoželjna ponašanja u odnosima u realnom i virtualnom okruženju.
- / Postaviti očekivanja od prijateljskih odnosa vezana za vlastito ponašanje, kao i tuđe ponašanje.



### Materijali

- / Powerpoint prezentacija
- / Kahoot! kviz
- / Radni listovi „očekivanja u odnosima od mene i drugih“



### Metode

- / Grupni rad
- / Proučavanje slučajeva
- / Vođena diskusija
- / Kviz znanja



### Trajanje

45 min



## Aktivnost



## Trajanje

0

Predstavljanje programa, uvod u temu radionice

2 min

---

1

**(Grupni rad, vođena diskusija) Tko su i kakvi su pravi prijatelji? —**

10 min

Učenike se nasumično dijeli u manje grupe (broj članova ovisan o broju prisutnih učenika, minimalno 4). Radi se vođena diskusija na temu značenja prijateljstva i poželjnih karakteristika prijatelja. Učenicima se daje uputa da u grupama razmisle i, ako je potrebno, zapišu bilješke o značenju dobrog prijatelja i kvalitetnog odnosa. Pozvani su, također, da razmisle i iznesu mišljenja o ulozi prijatelja u njihovom funkcioniranju i dobrobiti. Voditeljski par komentira iznesena mišljenja te razrađuje temu dodatno ako je potrebno, a također i potiče međusobnu raspravu između učenika.

---

2

**(Grupni rad, kviz znanja, proučavanje slučajeva) Bestie Brainstorm: pop – kviz —**

20 min

Učenici ostaju podijeljeni u grupe iz prethodne aktivnosti. Grupe osmišljavaju svoje ime i prijavljuju se u kviz. Prvo im se na powerpoint prezentaciji prikazuju kratke priče s realnim primjerima situacija koje se dogode između prijatelja, a pod utjecajem su društvenih mreža i generalno online aktivnosti (Prilog 1.). Nakon svake priče igra se Kahoot kviz s pitanjima o situaciji, uglavnom baziran na kritičkom sagledavanju situacije i rješavanju problema. Najbrža grupa s najviše točnih odgovora dobiva nagradu.



## Aktivnost



## Trajanje

3

### (Vođena diskusija) Kakav sam ja prijatelj?—

Učenici rade individualno. Voditeljski par im postavlja pitanja: „Kakvi ste u prijateljstvima?

Što mislite da pozitivno donosite u odnose? te se potiče vođena rasprava i brainstorming. Nakon kraćeg vremena, učenike se preusmjerava na prisjećanje poželjnih karakteristika prijatelja koje su naveli na početku radionice. Postavlja im se pitanje za samoprocjenu: „Jesu li vaša očekivanja od vas samih ista ili različita od očekivanja koja imate od drugih?”

10 min

## UKUPNO TRAJANJE

40 min

# **Prilog 1 –**

## **Bestie Brainstorm**

### **Priča broj 1 Karla**

Većinu vremena provodim online sa prijateljicama Sandrom i Ivom. Sandra i Iva žive u drugom gradu, pa se družimo preko Snapchat-a i videopoziva. Volimo iste stvari, pa uvijek dijelimo što smo vidjele na YouTube-u, TikToku i Instagramu. Često nasmijavamo jedna drugu i dijelimo savjete. Sandra može biti pomalo zapovjednički nastrojena, sa stvarima koje kaže ili radi, a ovaj put, natjerala me da na Instagram story objavim sliku Borne s maturalca na kojoj izgleda kao da ima prst u nosu. Nisam htjela objaviti, ali Sandra je rekla da bi bilo smiješno, a Iva je rekla da se ja nikada ne želim zabavljati, da se opustim i ne budem tako dosadna. Nakon nekoliko minuta nagovaranja, poslala sam poruku. Borna je bio uzrujan i ljut na mene, rekao mi je da nije radio to što mislimo, već da je tako ispalo na fotografiji i da ga je vjerojatno samo svrbio nos. Osjećala sam se jako tužno zbog onoga što sam učinila – rekao je da su mu se ljudi u školi smijali. Poslala sam Borni poruku da se ispričam. Idući put ću razmisliti prije nego što objavim nešto, ne želim povrijediti druge kako bih ispala zabavna u društvu. Ja ću odlučiti što ću poslati ili podijeliti s ljudima na mreži, a zabavljati se može i na druge načine.

## **Što je dobro u odnosu Sandre, Ive i Karle?**

### **Dobro je to što —**

- a) imaju zajedničke interese\*
- b) podržavaju jedna drugu
- c) imaju dobar smisao za humor

## **Što bi se moglo popraviti u vezi njihovog odnosa?**

- a) Iva često zna govoriti drugima što da rade
- b) Sandra i Iva vrše pritisak na Karlu\*
- c) Karla nije jasno komunicirala granice\*

## **Zašto Karla nije odbila Ivu i Sandru?**

- a) jer je htjela biti popularna na društvenim mrežama
- b) jer nije htjela da se Sandra i Iva naljute \*
- c) jer je mislila da će drugima biti smiješno

**/ Motiv može biti pozitivna reakcija njezinih prijateljica, doživljavamo instant gratification koji je povezan s dopaminom**

## **Zašto je Borna bio ljut?**

- a) jer slika nije pokazivala istinu\*
- b) jer ga nije Karla pitala može li objaviti fotografiju
- c) jer ga je slikala bez njegovog znanja i dopuštenja

**/ Sve mogu biti razlozi da bude ljut**

/ Karlina kvaliteta funkciranja je bila smanjena, a ona nije imala vještine za postavljanje granica – bitno se postaviti i zauzeti za sebe, iako je to ponekad neugodno, može poboljšati kvalitetu funkciranja odnosa, a to treba biti glavni cilj.

/Mislite li da bi Karla sličnu stvar napravila uživo?



# Prilog 2 –

## Priča broj 2 Petar

Volim provoditi vrijeme na internetu i jedna od mojih omiljenih stvari je igranje igrica. Leo i ja zajedno uživamo u online igricama i ponekad razgovaramo s ljudima koje ne znamo u chatu. Zapravo, često je Leo jedina osoba koju zapravo poznajem. Neke su igrice toliko realistične da se osjećate kao jedan od likova. Većinu vremena je zabavno, ali ponekad se ljudi mogu natjecati ili biti nepristojni. Jednom je Leo pobijedio lika kojega je igrao drugi igrač, a ovaj mu je počeo govoriti nepristojne stvari. Nisam znao jesu li stvari koje je osoba rekla bile šala ili su bile ozbiljne. Leo je toj osobi rekao da šuti i tada je počela svađa. Igrač je počeo govoriti stvarno loše stvari Leu, počeo je psovati i prijetiti mu. Rekao sam osobi da ostavi Lea na miru i da će, ako ne bude oprezan, biti izbačen iz igre. Tada je postalo jako loše, a osoba je počela govoriti loše stvari i meni. Nije mi se svidjelo što se događa pa sam napustio igru. Leo mi je poslao poruku s pitanjem gdje sam i zašto sam ga ostavio samog. Nisam znao što bih rekao. Odlučio sam razgovarati sa starijim bratom o tome što se dogodilo. Rekao je da ljudi često čine loše stvari na Internetu samo zato što ih ne možete vidjeti licem u lice. Također, rekao mi je da je ponekad bolje ne mijesati se, iako sam se zalagao za svog prijatelja u tuđim argumentima. Predložio je i da razgovaram s Leom i objasnim mu zašto sam napustio igru – što sam i učinio. Prenio sam Leu bratove riječi: da je najbolje ne uzvraćati ako se netko naljuti ili kaže loše stvari na Internetu. Nakon toga, Leo se ohladio i nastavili smo igrati sami.

## **Što se Petru sviđa u vezi gaming grupe?**

- a) to što se može natjecati s drugima
- b) zabavno je\*
- c) to što su igrice realistične\*

## **Što mu se ne sviđa?**

- a) to što su ljudi nekada nepristojni\*
- b) što se ponekad psuje i vrijeđa\*
- c) to što je Leo jedina osoba koju poznaje

*/ Nekim ljudima nije potrebna grupa ljudi koju poznaju, nekada je dovoljna samo jedna osoba u virtualnom okruženju koju poznajemo uživo, a nekim je ugodnije biti sam u virtualnom okruženju, bez ljudi koje poznaju*

## **Zašto je drugi igrač počeo vrijeđati Lea?**

- a) jer je Leo bolji igrač od njega
- b) jer je Leo prvi počeo psovati
- c) jer mu je smetalo što je izgubio\*

## **Što je Petar napravio kada je drugi igrač bio nepristojan?**

- a) rekao mu da ostavi Lea na miru\*
- b) vrijedao ga je
- c) izašao je iz igrice\*

## Zašto je Leo bio uzrujan?

- a) jer je Petar napustio igricu kada ga je drugi igrač vrijeđao\*
- b) jer je drugi igrač govorio nepristojne riječi
- c) jer je izgubio povjerenje da će Petar biti uz njega\*



/ Ako Petar jako voli igrice, pretjerana usmjerenost na njih može biti problematična zato što zbog igrica može zanemariti druge aktivnosti i/ili odnose.

/ Treba zapamtiti da skrivanje i anonimnost osobe iza ekrana izaziva puno veću hrabrost i agresivnije ponašanje kod nekih osoba te da se slični incidenti ne bi tako odvili uživo.

# Prilog 3 –

## Priča broj 3 Ante

Lakše mi je razgovarati s ljudima na Internetu. S Larom sam se počeo družiti kada mi je komentirala sliku na Instagramu, ona je voljela objavljivati fotografije i statuse na društvenim mrežama. S njom sam mogao biti opušten i uvijek je bila tu da razgovaramo. Nakon nekog vremena, pitala je želim li joj biti dečko. Jako mi se svidjela, pa sam i pristao. Lara je odmah objavila status na društvenim mrežama kako bi svi znali da je u vezi i rekla da moram komentirati objavu, što sam i učinio. Rekla mi je i da joj pošaljem sliku kako bi to mogla podijeliti da pokaže ljudima da smo par. Kako Lara kaže, to svi rade. Slala mi je puno poruka i uvijek sam joj morao odgovarati odmah, u suprotnom bi se naljutila. Jednom sam zaspao prije nego što sam odgovorio i sutradan je bila toliko ljuta da je prijetila da će prekinuti sa mnjom. Da bih dokazao da mi može vjerovati, ja sam pristao da uvijek šaljem poruke gdje sam i s kim sam. Zamolila je čak i da pošaljem svoju lokaciju da dokažem da sam govorio istinu. Nisam imao ništa protiv toga jer mi se jako sviđala. Leo je rekao da bih trebao biti oprezan jer me Lara pokušava kontrolirati. Kad sam joj prenio Leove riječi, rekla je da je ljubomoran i da bih trebao prestati razgovarati s njim. Rekao sam da to neću učiniti, a potom me natjerala da biram između njih. Nisam htio prestati razgovarati s Leom, bio je moj prijatelj godinama i vjerujem onome što govorи. Lara se jako naljutila kada sam rekao da neću birati, pa je prekinula sa mnjom. Mislio sam da će se stvarno uzrujati, ali, zapravo, sada se osjećam puno sretnijim jer ponovno mogu donositi vlastite odluke. Nikada nije u redu da vas druga osoba kontrolira i govorи vam što da radite.

## **Što je bilo dobro u odnosu Ante i Lare?**

- a) To što su mogli biti opušteni\*
- b) To što je Ante bio manje usamljen\*
- c) To što ga su se podržavali međusobno

## **Kako je Lara kontrolirala Antu?**

- a) spamanje i inzistiranje na odgovoru odmah\*
- b) provjeravanje gdje je i s kim\*
- c) inzistiranje da pažnja bude isključivo na njoj\*

## **Kako je Lara reagirala kada joj je Ante rekao što mu je Leo rekao?**

- a) rekla je da je Leo ljubomoran\*
- b) nije vjerovala Anti
- c) postavila je Anti ultimatum\*

## **Kako se Ante osjećao nakon prekida s Larom?**

- a) osjećao je olakšanje jer ga Lara više ne može kontrolirati\*
- b) bio je iznenađen što se ne osjeća toliko tužno\*
- c) bio je ljut na Laru

## **Što sve Ante zna o Lari?**

- a) da voli objavljivati sadržaj na društvenim mrežama\*
- b) da voli često izlaziti u kino
- c) njeno najdraže jelo i boju

/ Ante nije znao voli li Lara uopće izlaziti, niti bilo kakve osobne detalje koje ona nije objavila na društvenim mrežama – bitno je na osobnoj razini poznavati osobu s kojom ulazimo u romantični odnos

/ Online odnosi mogu biti dobri, ali treba biti oprezan: ako svoju potrebu za bliskošću zadovoljavamo isključivo online odnosima, to može imati nepoželjan utjecaj na našu psihološku dobrobit i kvalitetu odnosa koje kasnije stvaramo.

/ Iako su Ante i Lara imali isključivo online odnos, svejedno su imali osobu od povjerenja s kojom mogu razgovarati i koja im može pomoći.

/ Ante je na početku jasno rekao da mu je lakše razgovarati s ljudima na Internetu – time je pokazao da je svjestan svojih osobina koje mogu biti poželjne i nepoželjne, što je jako bitno kako bismo poznavali sebe i razumjeli zašto se osjećamo tako. To mu može pomoći u budućnosti u različitim situacijama.

# Radionica —

## Društvene mreže i samopouzdanje



### Ishodi

- / Učenici će prepoznati kako društvene mreže utječu na njihovu percepciju sebe.
- / Naučiti kako razlikovati stvarne vrijednosti od idealiziranih prikaza na mrežama.
- / Razviti tehnikе za jačanje samopouzdanja i otpornosti na negativne utjecaje društvenih mreža.



### Materijali

- / Ploča i markeri
- / Post it papiri
- / Papir sa cvjetom
- / Potpisne liste
- / Fotić/mobilni telefon za snimanje
- / Isprintati QR kod za evaluacije
- / (Digitalno) napravljena evaluacijska anketa
- / Popis metoda očuvanja koncentracija



### Metode

Predavanje, diskusija, grupni rad, samostalni rad



### Trajanje

45 min



## Aktivnost



## Trajanje

1

10 min

### (Diskusija) Aktivnost —

**Icebreaker:** Svaki učenik treba odgovoriti na pitanje: „Koju jednu stvar voliš kod sebe, a koja nije povezana s tvojim izgledom?”

2

10 min

### (Diskusija) Aktivnost —

Instagram vs. Realnost

/ Opis: Prikazivanje niza slika s društvenih mreža koje prikazuju savršene trenutke, uz njihove stvarne, nefiltrirane verzije.

/ Diskusija:

Kako slike na mrežama utječu na to kako vidimo sebe?

Koliko su te slike realne?

U kojoj mjeri vjerujemo da je izgled važniji od drugih vrijednosti?

/ Metodologija: Korištenje Kahoot! kviza za procjenu koliko često učenici misle da su sadržaji na mrežama stvarni.

### Opis aktivnosti

3

20 min

### (Samostalni rad) Aktivnost —

Moj profil

/ Opis: Učenici kreiraju imaginarni profil o sebi, ali s naglaskom na stvarne osobine i postignuća koja ne uključuju izgled ili statuse koji bi impresionirali druge. Prezentacija profila.



Aktivnost

4

Sumacija radionice — dati im QR kod za evaluaciju.



Trajanje

5 min

---

UKUPNO TRAJANJE

45 min

#LIKESLIKES



## Moj profil



Ime i Prezime \_\_\_\_\_

...

### O Meni —

Tri osobine na koje sam ponosan/a

---

---

---

### Moji hobiji i interesi

---

---

---

### Postignuća na koje sam ponosan/a

---

---

---

### Što me inspirira

---

---

---

