

Društvene mreže i zdravlje

Ivana Kunić, Marina Vučković Matić, Joško Sindik

Sveučilište u Dubrovniku

Sažetak

Društvene mreže, kao vrsta internetskog servisa i novi medij, služile su u prvom redu povezivanju i međusobnoj komunikaciji. S vremenom se pokazalo da osim pozitivnih učinaka društvene mreže donose i niz po zdravlje negativnih učinaka. Žrtve takvog negativnog utjecaja ponajprije su maloljetnici koji zbog svojega psihosocijalnoga razvoja još uvijek nisu u mogućnosti otkriti sve zamke koje Internet stavlja pred njih. Kod djece se tako javlja ovisnost o Internetu koja vodi u mnoge druge zdravstvene probleme. Članak se usredotočuje na Y generaciju koja se rađa i odrasta u blagodatima modernog doba. Poglavlje o medijskom odgoju bavi se problemom internetske ovisnosti i načinima njezina rješavanja i prevencije.

Ključne riječi: mediji, društvene mreže, zdravlje, ovisnost o Internetu, medijski odgoj

1. Mediji

Suvremeno je društvo obilježeno tehnologijama raznih vrsta koje pružaju veliku dostupnost, raznovrsnost i brzinu informacija, a dijele se na masmedije i medije¹. U masmedije se ubrajaju: novine, radio i televizija, a u medije: računalo, mobitel, elektronička pošta i telematičke mreže¹.

Najvažnija funkcija medija jest informacijska (obavijesna), a ostale su: selekcijska, eksplikacijska, edukacijska, zabavna i estetska². Postaju glavni čimbenici socijalizacije iz čega istiskuju školu, obitelj, itd. te tako utječu na cjelokupno formiranje vrijednosti i stilova ponašanja mladih². Mediji, a ponajprije društveni mediji sve više sudjeluju u kreiranju slobodnoga vremena djece. Prekomjernim korištenjem medija u slobodnom vremenu dolazimo do pogubnih odgojnih posljedica što onda vodi do krize odgoja, odnosno inverzije vrednota, ali i do brojnih zdravstvenih problema poput ovisnosti³.

Društveni mediji podržavaju ljudsku potrebu za društvenom interakcijom, olakšavaju komunikaciju među ljudima i uz to im pružaju mogućnost da dijele različite sadržaje (slike, tekstove video i zvučne zapise). Njihova je komunikacija dvosmjerna pa će oni za razliku od televizije, radija i novina omogućiti korisnicima da svoj sadržaj objave i na taj način sudjeluju u interakciji s drugima. Korisnici društvenih medija neće biti tu samo da čitaju sadržaj nego i da ga stvaraju⁴.

2. Društvene mreže

Društvena mreža je posebna vrsta društvenih medija koju definiramo kao uslugu temeljenu na webu koja omogućuje pojedincima da izgrade javni ili polu-javni profil unutar omeđenog sustava, artikuliraju listu drugih korisnika s kojima dijele vezu i gledaju i koriste vlastiti popis veza i popise veza drugih unutar sustava⁵.

Društvene mreže predstavljaju najpopularniji globalni komunikacijski fenomen posebice zato što je čovjek po svojoj prirodi društveno biće i komunikacija ga kao takva privlači⁶. Socijalna uloga društvenih mreža vezana je prije svega uz jednostavan postupak održavanja postojećih poznanika i prijatelja, a na taj način ujedno se otvara velika vjerojatnost sklapanja i novih poznanstava. Većina ljudi koristi današnja tehnološka dostignuća kako bi paralelno obavljala više aktivnosti poput učenja, slušanja glazbe, komuniciranja, gledanja filmova i slično. Obilježja tzv. generacije s društvenih mreža vidljive su kroz slobodu, kreativnost, izbor, integritet, inovacije i otvorenost⁶. Nije slučajno da su upravo društvene mreže omogućile svojevrsnu evoluciju mladih generacija jer im omogućuju biranje tko će im biti prijatelj, kako će uređivati svoje fotografije i izrađivati video uratke, hoće li sudjelovati u humanitarnim akcijama, kako će promovirati svoje političke stavove i slično⁷.

Korisnici društvenih mreža izgrađuju svoj virtualni identitet i započinju svojevrsnu Internet socijalizaciju. Mladima je rutinsko djelovanje svakodnevno provjeravanje informacije o aktivnostima koje su vezane uz njihove prijatelje i ostale poznanike s društvenih mreža i pri

tome otvara im se mogućnost da eksperimentiraju s identitetom oblikujući neke njegove karakteristike prema trendovima iako to ne odgovara stvarnom stanju stvari⁸. Glavno obilježje svih društvenih mreža je zajednički interes koji drži grupe ljudi zajedno i samim time daje popularnost svim društvenim mrežama⁸.

Od mnogobrojnih online društvenih mreža Facebook je postao daleko najpopularniji. Postao je sociološki fenomen, nova forma društvenog i globalnog komuniciranja. Jednim dijelom postaje uobičajenim načinom života, pridonosi sklapanju prijateljstava diljem svijeta, pridonosi upoznavanju novih kultura i razvitku različitih popratnih sadržaja. Statistički podaci iz 2010. godine pokazali su kako je Facebook imao više od 500 milijuna aktivnih korisnika⁹. Twitter je novija društvena mreža koja se pojavila 2006. godine, a 2013. zabilježila brojku od 200 milijuna korisnika. Do danas je postao druga najpopularnija društvena mreža. Ankete provedene na web stranicama pokazuju da Twitter u Hrvatskoj koriste pretežno osobe u dobi od 17 do 26 godina¹⁰.

Komunikacija koja se odvija na društvenim mrežama polako prenosi svoje karakteristike i u stvarni svijet, a to se očituje kroz sve veću upotrebu novih riječi koje se uglavnom baziraju na posuđenicama iz engleskog jezika⁹. Umjesto učitelja i roditelja sve više ih odgaja utjecaj koji dolazi s različitih društvenih mreža. Zaštita privatnih sadržaja je narušena zbog mogućnosti hakiranja, ali i zbog neopreznosti i naivnosti samih korisnika koji često impulzivno djeluju i iznose činjenice te prepričavaju vlastite događaje za koje društvene mreže ne predstavljaju sigurno mjesto⁹.

3. Mediji, društvene mreže i zdravlje

Utjecaj medija u najširem smislu obuhvaća sve procese ponašanja i doživljavanja koji se mogu svesti na činjenicu da je čovjek recipijent masovne komunikacije¹¹. Utjecaj medija stoga u organiziranju dokolice nerijetko vodi k po odgoj pogubnim posljedicama, posebno kada je riječ o mlađoj djeci koja se teže štite od utjecaja različitih vrsta².

Utjecaj medija ovisi i o izboru medija, vremenu korištenja, selekciji sadržaja, uvjetima korištenja i subgrupnim obilježjima¹². Ukoliko već u ranome djetinjstvu roditelji, točnije primarni čimbenici socijalizacije počnu s ograničavanjem i usmjeravanjem gledanja na pozitivne i kvalitetne sadržaje negativan utjecaj medija će se smanjiti.

Vrijeme i uvjeti korištenja pojedinih medija također moraju biti jasno postavljeni kako ne bi došlo do ovisnosti o trima ekranima koja ostavlja dugotrajne posljedice na odgoj djece i mladih. Iz prethodne je tvrdnje vidljivo da utjecaj možemo klasificirati i prema vremenskome kriteriju pa stoga govorimo o kratkoročnom, srednjoročnom i dugoročnom utjecaju¹². Dugoročni utjecaj stvara ovisnost, a s njime je u uskoj vezi i izbor sadržaja. Ukoliko djeca gledaju televiziju više od tri sata dnevno, najčešće odabiru zabavne sadržaje, no ukoliko je gledaju samo jedan sat dnevno tada preferiraju obrazovne sadržaje¹². Mediji svoju pravu zadaću vrše tek onda kada kod djece potiču učenje, razvijanje nadarenosti, lijepog ponašanja, te naglašavaju pozitivne vrijednosti¹³.

Osim pozitivnih utjecaja, a to su dostupnost informacija, obrazovnih i zabavnih sadržaja, mogućnost brze i globalne komunikacije, nove mogućnosti obrazovanja, zabave, poslovanja, velika sloboda izbora i izražavanja, nove mogućnosti personalizacije gotovo svega (korisnik u središtu), decentralizacija i narušavanje hijerarhijskih odnosa i autoriteta, otvorenost, suradnja, inovativnost, kreativnost i brzina kao ključna vrijednost, postoje i oni manje pozitivni, točnije negativni utjecaju istoga, a tiču se ograničenja i ugrožavanje prirode društvenih zajednica, ali i samog ljudskog bića¹⁴. Ti su rizici ovisnost, pretilost, gubljenje socijalnih vještina, zaglupljivanje uslijed previše informacija, mržnja, cyberbulling, nasilje, narušavanje privatnosti te rizici izloženosti pornografiji i opasnosti pedofilije¹⁴.

Korištenje Interneta kod djece i mladih djeluje na četiri područja utjecaja; fizičko zdravlje na kojem su ostavljene brojne posljedice uslijed prekomjernog korištenja internetskih usluga; pozitivan utjecaj u razvoju akademskih i kognitivnih vještina, ali i na negativan utjecaj u

mogućnosti pojave depresije i nasilnog ponašanja; obrnutoj socijalizaciji gdje djeca roditelje uče medijskoj pismenosti što narušava roditeljski autoritet; percepcija stvarnosti koja se prvo javlja kao igra identiteta, a kasnije se više ne zna povući jasna crta razgraničenja između virtualnog i stvarnog svijeta¹⁴.

Ovisnost o Internetu smatra se psihološkim poremećajem. Radi se o poremećaju samokontrole u ponašanju ili tehnološkoj ovisnosti a definira se kao nemogućnost pojedinaca da kontroliraju svoju uporabu internetskih sadržaja što ima za rezultat tjeskobu i funkcionalne poremećaje u svakodnevnom životu¹⁵. Prva istraživanja vezana uz tu ovisnost o počela je provoditi dr. Kimberly Young iz Sjedinjenih Američkih Država 1996. godine. Taj fenomen je označila kao pojavu novog poremećaja kontrole nagona koji nije vezan uz djelovanje opojnih sredstava¹⁶. Unatoč tome što postoje različita gledišta i definicije vezane uz Internet ovisnost, zajednička crta svih istraživanja i djelovanja stručnjaka sastoji se u tome da taj poremećaj uvelike utječe na život korisnika Interneta¹⁶.

Psihološki znakovi ovisnosti o internetu se očituju prije svega u nemogućnosti procjenjivanja vremena provedenog na Internetu; manjku funkcionalnosti u rješavanju svakodnevnih problema, bilo na poslu, u školi ili kod kuće; izolaciji od obitelji i prijatelja; zaštitničkom stavu prema korištenju internetskih usluga; osjećaju euforije i zadovoljstva koji se javlja za vrijeme korištenja Interneta, osjećajima vezanim uz neraspoloživost, depresiju, nervozu i povučenost; povećanje tolerancije uz gubitak interesa za ostale aktivnosti; emocionalnu zatvorenost u slučaju nemogućnosti njegova korištenja; pokazivanje neiskrenih osjećaja koji se povezuju s učestalim lažnim iskazivanjem¹⁵.

Fizički simptomi koji su zajednički većini ovisnika o Internetu su bol i ukočenosti koja se pojavljuje u rukama i zglobovima; suhe i napete oči; nedostatak sna; glavobolje te bolovi u leđima i vratu; pogoršanja fizičkog izgleda; pretjerano mršavljenje ili debljanje; loša koordinacija pokreta i promjene prehrambenih navika¹⁵.

U ispitivanju utjecaja društvenih mreža na zdravlje koristi se instrument Short Form 36 (SF-36) kojeg su na hrvatskom jeziku pripremili i prvi puta primijenili stručnjaci iz Škole narodnog zdravlja „Andrija Štampar“. SF-36 sastoji se od 36 pitanja višestrukog izbora. Svaki se odgovor koji je ispitanik dao različito boduje prema unaprijed utvrđenim normama struke. SF-36 mjeri subjektivni osjećaj zdravlja kroz osam različitih dimenzija zdravlja (fizičko funkcioniranje, ograničenje zbog fizičkih teškoća, tjelesni bolovi, percepcija općeg zdravlja, vitalnost, socijalno funkcioniranje, ograničenje zbog emocionalnih teškoća, metalno zdravlje)¹⁷.

Današnja generacija mladih, počevši od osnovnoškolaca, uronjena je u virtualni svijet koji im pružaju mediji i digitalne tehnologije što sve češće dovodi do negativnog trenda - socijalno izoliranih pojedinaca³. Riječ je o digitalnim urođenim, o generaciji Y ili „net“ generaciji. Oni se rađaju i odrastaju s novom tehnologijom i razlikuju se od osoba koje su rođene prije digitalnog razvoja tzv. digitalnim useljenicima.

Osobine svih digitalnih urođenika su brzo korištenje i primanje informacija, multitasking, preferiranje grafike umjesto teksta te nasumičnog (hiperteksta) umjesto linearnog pristupa. Svi urođenici teže umreženom djelovanju, trenutnom zadovoljenju želja, učestalim nagradama i igri. Budući da odrastaju s tehnologijom, oni joj se prilagođavaju i na taj način nastaje nešto što Manuel Castells naziva umreženim društvom¹⁴. Kod takvih ljudi, koji neracionalno koriste blagodati modernog doba javlja se internetska ovisnost. Ona se ponajprije očituje u smanjenju socijalne interakcije³. Ovisnost nije razmjerna vremenu koje je provedeno na Internetu, nego je povezana s činjenicom da se odbijaju ostale aktivnosti, a vrijeme se troši na virtualni svijet. Svi umreženi usamljenici u virtualnome svijetu vide zapravo bijeg od usamljenosti, no on ih k tome još više osamljuje. Neracionalno korištenje Interneta dovodi do smanjenja snage emocija, koncentracije, pamćenja i kontemplacije³. Jedan od rezultata ovisnosti o Internetu svakako je i poremećaj privrženosti. Tada se osjećamo

"odsječenima", a tu pojavu naziva tehnoočaj (techno despair)¹⁸. Izostanak neposredne komunikacije uvjetuje socijalnu izoliranost, smetnje u obiteljskom životu, digitalni narcizam ili neempatičnost¹⁸. Predugi boravak u virtualnome svijetu dovodi učenike da sve svoje obaveze stave u drugi plan. Takvi mladi ljudi, točnije psihosocijalno nezrele jedinice koje prekovremeno koriste Internet imaju dva do tri puta veći rizik od depresije od onih koji ga racionalnije koriste¹⁸.

Posebnu opasnost kod osnovnoškolaca, ali i kod djece starijeg uzrasta, može predstavljati nemogućnost prepoznavanja znakova manipulacije što onda dovodi do nepravovremenog djelovanja. Ovisnost o Internetu kod djece posebno utječe na njihovu nedovoljnu socijaliziranost i razvijanje socijalnih vještina pa se takvo dijete suočava s nizom poteškoća kada u realnome svijetu žele sklopiti prijateljstvo. Dijete tada ostaje samo i sklono je ponovno se vratiti virtualnom svijetu i tamo potražiti prijatelje. Budući da Internet dopušta osobama da se predstave onako kako žele da ih drugi vide to će utjecati i na razvoj slike o sebi. Psihološki se portret tada počinje formirati na temelju onoga što misli netko o tome kako ga drugi vide. To vodi pojedinca do iskrivljene slike o sebi i sposobnostima koje posjeduje. Procjenjuje se da u ukupnoj populaciji korisnika Interneta ima 5-10 % onih koje možemo nazvati ovisnicima o Internetu¹⁸.

U Hrvatskoj je pak najviše ovisnika o Internetu između 20 i 30 godina i procjenjuje se da taj broj iznosi oko 130 000 osoba¹⁹.

4. Medijski odgoj

Sintagmom medijskog odgoja u prvom je redu označen način borbe protiv negativnih utjecaja medija koji postaju snažniji svakoga dana. On bi se trebao provoditi već u roditeljskom domu gdje bi roditelji selektirali sadržaje koje njihova djeca svakodnevno gledaju, no za to svakako trebaju biti osposobljeni i stručnjaci koje nazivamo medijskim pedagogima koji bi djeci ukazivali na dobre i loše strane medija²⁰. Jedna od njih su i „raspirivači kontrole misli“, odnosno manipulatori. Manipulator je onaj koji svim silama želi uništiti kritičnost, kreativnost, privatnost, dostojanstvo osobe³.

Svaki medijski pedagog ima potrebnu medijsku kompetenciju, a imati medijsku kompetenciju značilo bi imati sve vrste pismenosti: vještinu, znanje i upućenost kao sredstva koja će poslužiti u borbi protiv medijske manipulacije. Medijski pedagog posjeduje teoriju o medijima i obrazovan je u područjima medijske estetike, etike i prava²¹.

Osim opće kompetencije oni moraju posjedovati vještinu, odnosno način upotrebe, primjene informacijske tehnologije u nastavi. Tu kompetenciju medijskog pedagoga nazivamo medijsko-didaktička kompetencija. Zadnja kompetencija jest kompetencija u području medijskog odgoja koja mora otkrivati simbole i njihova skrivena značenja. Drugim riječima medijska bi kompetencija značila imati svojevrstan kritički stav na ono što mediji nude²¹.

5. Zaključak

Suvremeno društvo je obilježeno tehnologijama raznih vrsta koje pružaju veliku dostupnost, raznovrsnost i brzinu informacija, a dijele se na masmedije i medije. Najvažnija funkcija medija jest informacijska, a ostale su: selekcijska, eksplikacijska, edukacijska, zabavna i estetska. Mediji postaju glavni čimbenici socijalizacije te tako utječu na cjelokupno formiranje vrijednosti i stilova ponašanja mladih.

Čovjek je po svojoj prirodi društveno biće i komunikacija ga privlači, a društveni mediji podržavaju ljudsku potrebu za društvenom interakcijom. Prekomjernim korištenjem medija u slobodnom vremenu dolazimo do pogubnih odgojnih posljedica što onda vodi do krize odgoja, odnosno inverzije vrednota, ali i do brojnih zdravstvenih problema (psiholoških i fizičkih), pa i ovisnosti.

Posebnu opasnost kod učenika može predstavljati nemogućnost prepoznavanja znakova manipulacije što onda dovodi do nepravovremenog djelovanja. Ovisnost o Internetu kod djece

posebno utječe na njihovu nedovoljnu socijaliziranost i razvijanje socijalnih vještina pa se takvo dijete suočava s nizom poteškoća kada u realnome svijetu žele sklopiti prijateljstvo. U sprječavanju negativnih utjecaja medija ključan je medijski odgoj. On bi se trebao provoditi već u roditeljskom domu gdje bi roditelji selektirali sadržaje koje njihova djeca svakodnevno gledaju ali i od medijskih pedagoga koji bi djeci ukazivali na dobre i loše strane medija.

6. Literatura

- ¹ Pasqualetti, F., Nanni, C. Novi mediji i digitalna kultura. Izazov odgoju. Kateheza, 2005, str: 244 – 265.
- ² Ilišin, V., Bobinac Marinović, A., Radin, F. Djeca i mediji: Uloga medija u svakodnevnom životu djece. DZOMM/IDIZ, 2001.
- ³ Miliša, Z. Mladi - odgoj za medije: priručnik za stjecanje medijskih kompetencija. Zagreb: M.E.P. Zadar: Udruga CINAZ, 2010.
- ⁴ Digitalna demokracija: politike i politika u umreženom svijetu, priredili Cynthia J. Alexander i Lesllie A. Pal. Osijek; Zagreb; Split: Panliber, 2001.
- ⁵ Boyd, D. M., Ellison, N. B. (2008.). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. Journal of Computer-Mediated Communication. 13 (2008.), 210–230.
- ⁶ Vidak, I. Facebook, komunikacija 21. stoljeća. Praktični menadžment, Vol. 5 No 1 Lipanj 2014.
- ⁷ Simonovski, F. Vizualizacija kompleksnih društvenih mreža, (datum preuzimanja: 20. rujna 2015) https://bib.irb.hr/datoteka/573991.zavrzni_rad_fsimonov.pdf
- ⁸ Christakis, N. A. Povezani: iznenađujuća moć društvenih mreža i kako one utječu na naše živote. Zagreb: Algoritam, 2010.
- ⁹ Kušić, S. Online društvene mreže i društveno umrežavanje kod učenika osnovne škole: Navike Facebook generacije, Škola i život: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja. LVI, 24(2010), str. 103 - 125.
- ¹⁰ Grbavac, J. ; Grbavac, V. Pojava društvenih mreža kao globalnog komunikacijskog fenomena. Media, Culture and Public Relations. 5, 2(2014), str. 206 – 219.
- ¹¹ Kunczik, M., Zipfel, A. Uvod u znanost o medijima i komunikologiju, Zagreb: Zaklada Friedrich Ebert, 2006.
- ¹² Ilišin, V. Mediji u slobodnom vremenu djece i komunikacija o medijskim sadržajima, Medijska istraživanja, 2003.
- ¹³ Rožić, I. Utjecaj medija na vrijednosni sustav mladih u Splitu i Padovi, (datum preuzimanja: 19. rujna 2015.) <http://e-lib.efst.hr/2012/2102773.pdf>
- ¹⁴ Nikodem, K., Kudek Mirošević, J., Bunjevac Nikodem, S. Internet i svakodnevne obaveze djeve, Analiza povezanosti korištenja interneta i svakodnevnih obaveza zagrebačkih osnovnoškolaca. Socijalna ekologija, Vol. 23 No. 3 travanj 2015.
- ¹⁵ Carević, N., Mihalić, M., Sklepić, M. Ovisnost o internetu među srednjoškolcima. Socijalna politika i socijalni rad, Vol. 2. No.1 Svibanj 2014.
- ¹⁶ Puharić, Z. i sur. Istraživanje čimbenika nastanka ovisnosti o internetu. Acta Med Croatica, 68, 361 – 373, 2014.
- ¹⁷ Valda, D. Značaj samoprocjene zdravlja za ocjenu mentalnog zdravlja i korištenje zdravstvene zaštite starijih osoba. (datum preuzimanja: 22. rujna 2015.) http://medlib.mef.hr/1353/1/Vadla_D_disertacija_rep_1353.pdf
- ¹⁸ Miliša, Z., Tolić, M. Kriza odgoja i ekspanzija suvremenih ovisnosti, Medianali. 2010.
- ¹⁹ HZZJZ, Internet, (datum preuzimanja 19. rujna 2015.) <http://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2015/11/hzjz-INTERNET-2-refined.pdf>
- ²⁰ Miliša, Z., Tolić, M., Vertovšek, N. Mediji i mladi, Zagreb: Sveučilišna knjižara, 2009.
- ²¹ Tolić, M. Medijska kompetencija kao prevencija pri sprečavanju medijske manipulacije u osnovnim školama, u: Medianali, str: 195 – 213. 2009.