

**Dani medijske pismenosti:
„U ravnoteži – online i offline”**

**Stručni skup:
„Kako podržati mentalno zdravlje učenika u virtualnom i medijskom okruženju”**

Mediji i odrastanje danas – Između prilika i neprilika

**Sanja Radić Bursać i Lucija Lamešić
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet**

28. travnja 2023.g.

ADOLESCENCIJA kao ključno razdoblje kada mladi imaju **razvojni zadatak sazrijevanja i ovladavanja brojnim biološkim, psihološkim i socijalnim promjenama te novim životnim kompetencijama.**

„Tko sam JA?“

„Kakav/a sam JA?“

„Jedinstven/a i različit/a od drugih ili sam poput mojih vršnjaka?“

„Što znam?“

„Koliko vrijedim?“

„Kakva osoba želim biti?“

Razvoj djece i mlađih uronjeno je u **virtualno okruženje**, te su oni najprijećljiviji za **prihvaćanje tehnološkog razvoja i svih promjena** koje dolaze s istim.

„Multimedijalna adolescencija“

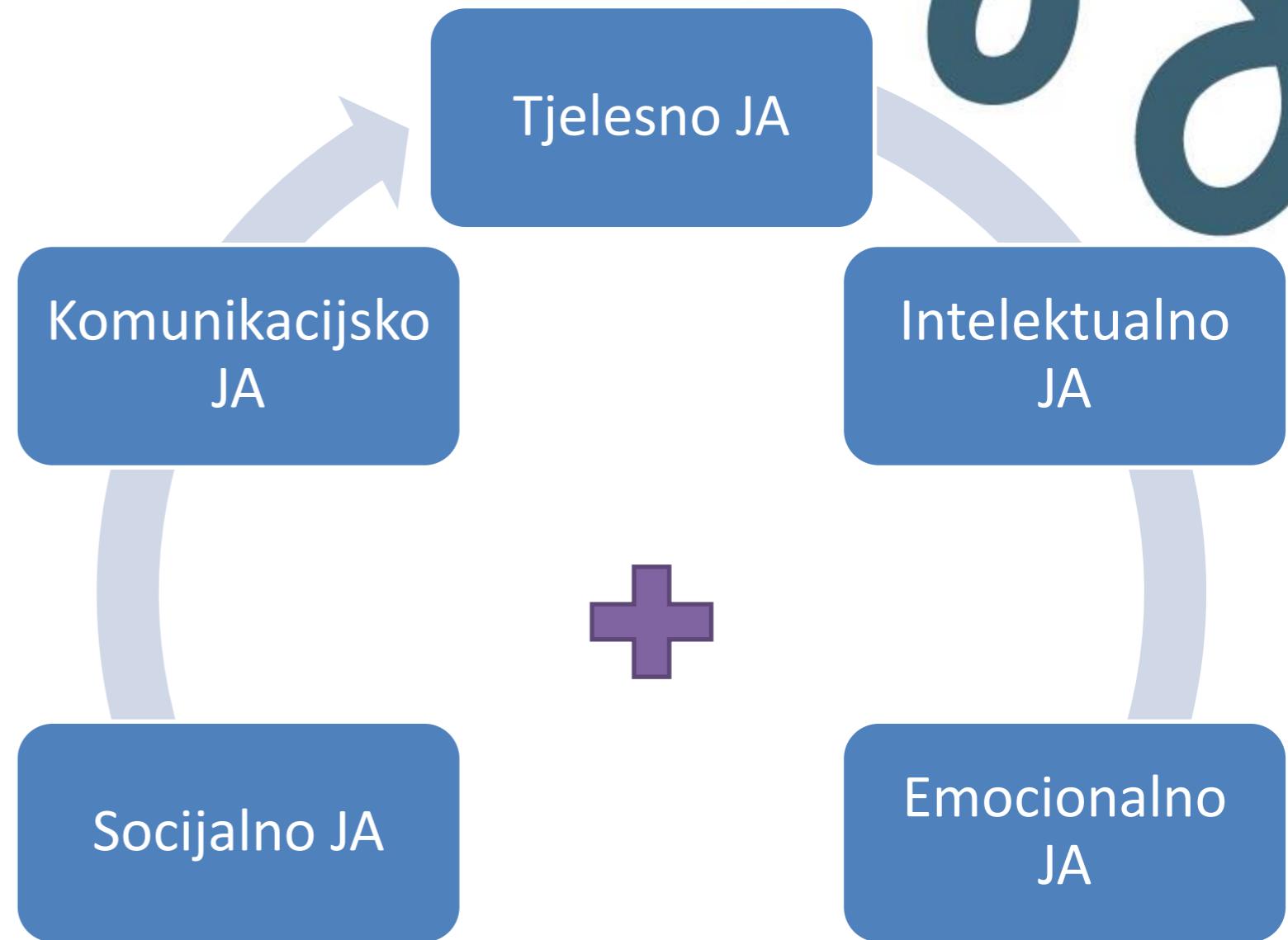
Potrebno je stvoriti temelje za usvajanje **suvremenih vještina medijske pismenosti** koje doprinose razvoju **zdrave slike o sebi**, promiču **dobro mentalno zdravlje i razvoj identiteta**.

(Ciranka i Van den Bos, 2019; Dahl, Allen, Wilbrecht i Ballonoff Suleiman, 2018; Ferrer i Kroger, 2019; Schwartz i Petrova, 2018)

SLIKA o SEBI kao vjerovanje i doživljaj sebe te vlastitog funkcioniranja na raznim životnim područjima

- predstavlja **centralno obilježje pojedinca**
- **dinamični konstrukt**, razvija se kroz vrijeme putem introspekcije i opažanjem vlastitog ponašanja te kroz prikupljanje informacija od drugih
- povezana s **izborima ponašanja** i obrascima funkcioniranja te, u konačnici, i **mentalnim zdravljem**

„Virtualno JA“



Filozofsko JA

Socijalno JA

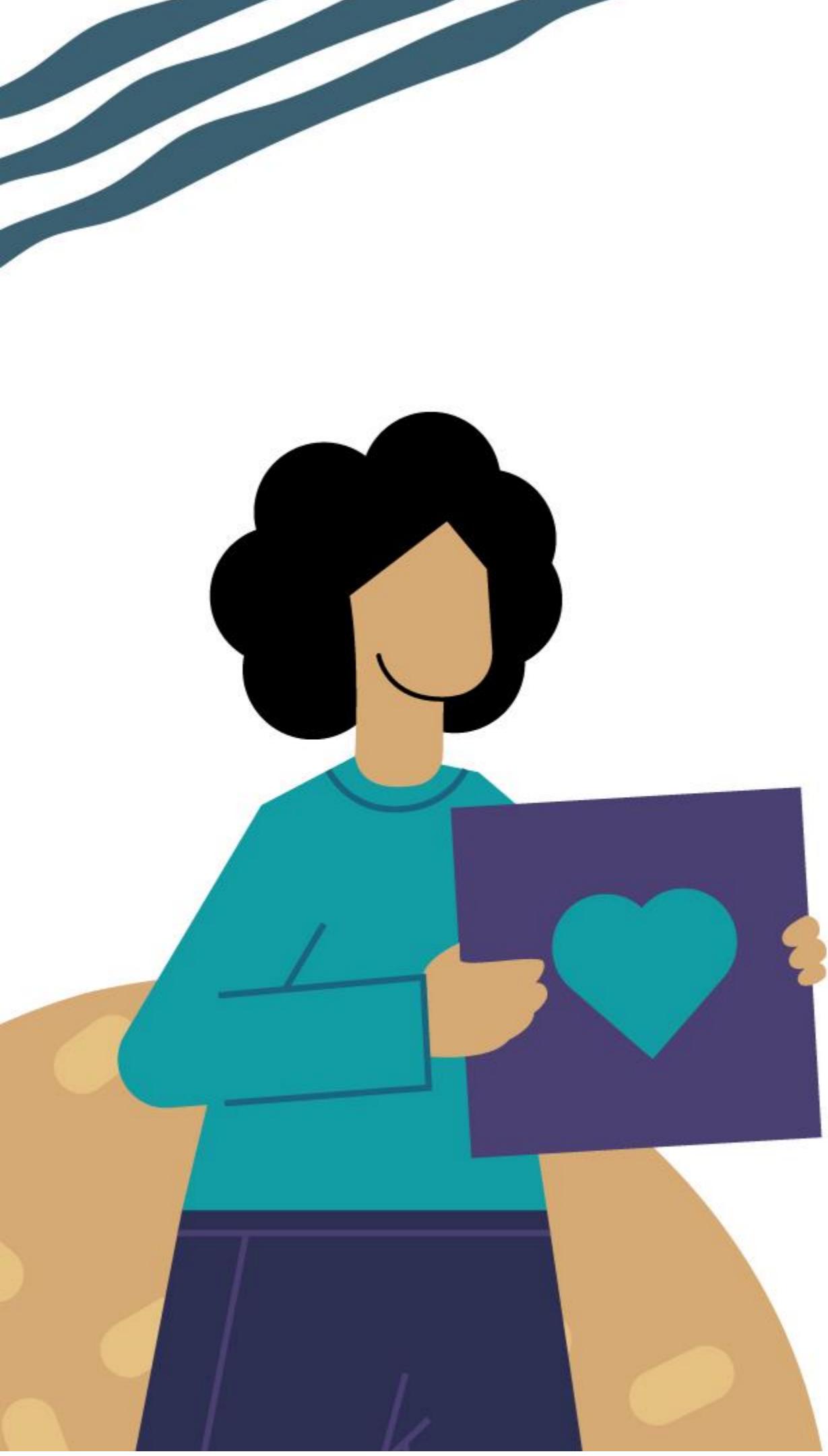
Emocionalno JA

Komunikacijsko JA

+

Tjelesno JA

Intelektualno JA

A stylized illustration of a person from the waist up, facing right. The person has dark, curly hair and is wearing a teal long-sleeved shirt over a white t-shirt and dark blue pants. They are holding a purple rectangular card with a large teal heart shape on it. The background features abstract wavy patterns in teal and gold.

**Adolescenti su primarni
korisnici aktivnosti/sadržaja
virtualnog okruženja!**

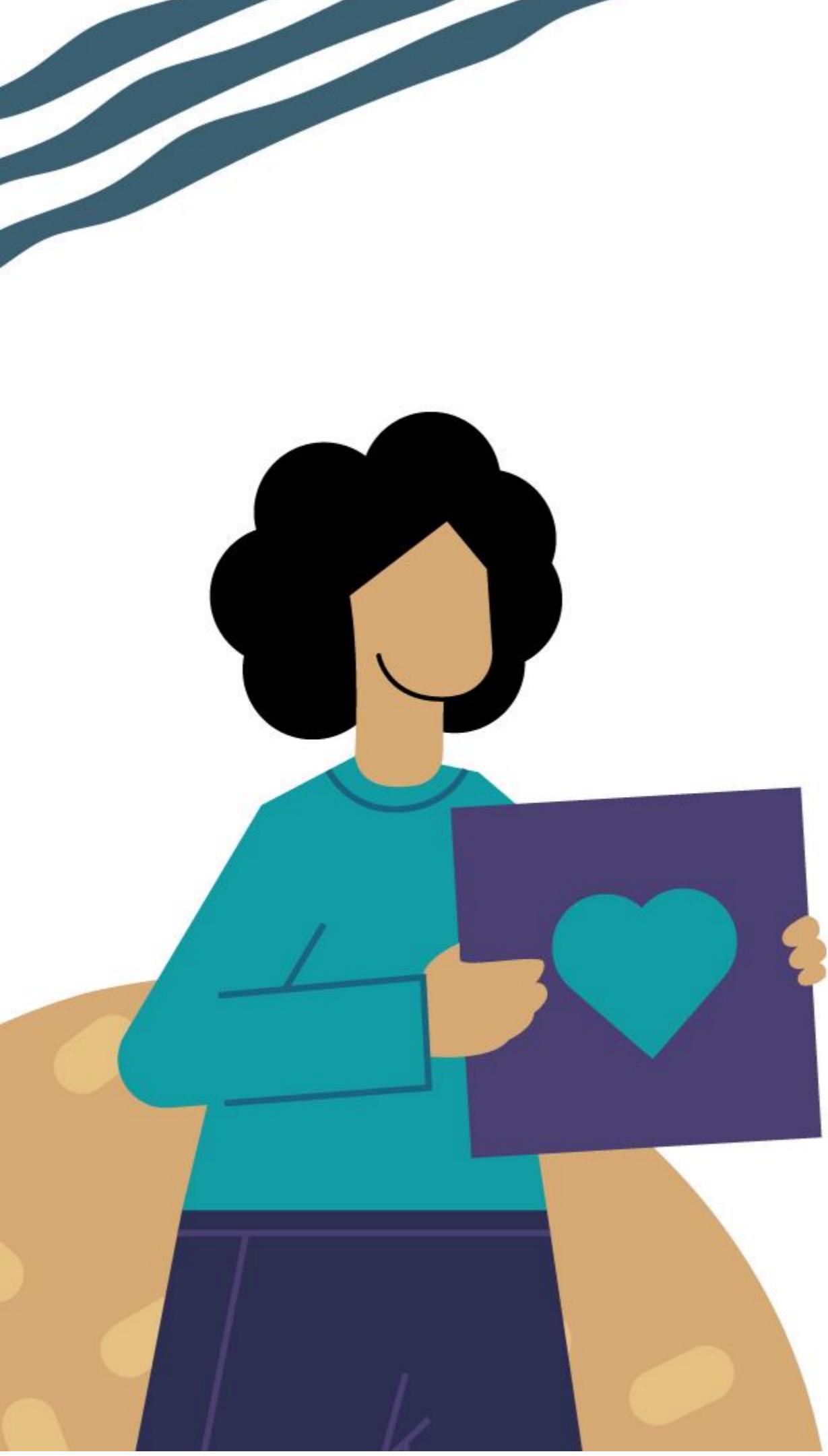
- 30% učenika i 34% učenica radnim danom koristi društvene mreže 2 do 3 sata; vikendom, 23% učenika i 33% učenica provodi **više od 6 sati** na društvenim mrežama (ESPAD, 2020)
- 11% mladih dnevno koristi Internet **1 do 2 sata**, a 45% mladih **3 do 4 sata**; **42%** mladih **aktivno koristi 2 ili više profila na istoj društvenoj mreži** (deSHAME, CSI, 2022)
- korištenje digitalnih uređaja zastupljenije je kod **starijih učenika** pa tako **35,6%** učenika srednjih škola u tipičnom radnom danu koristi ih **više od 4 sata** (ne računajući rad na školskim obavezama); **djevojke više koriste digitalne uređaje** (Institut za društvena istraživanja u Zagrebu, 2022)
- u odnosu na **razdoblje prije pandemije**, djeca i mladi u Hrvatskoj provode **više vremena** ispred ekrana digitalnih uređaja, a posebice se ističe povećanje korištenja kod **učenika srednjih škola (61,1%)** njih iskazuje povećanje čestine); djevojke u značajnijoj mjeri iskazuju povećanje (IDIZ, 2022)
- **48%** mladih koristi Internet više ili puno više nego prije pandemije, 28% jednako (u istoj mjeri), a 24% koristi manje (deSHAME, CSI, 2022)
- među društvenim mrežama najčešće korišten **Youtube**, zatim Instagram, Whatsapp, Snapchat, TikTok te **FB Messenger** (deSHAME, CSI, 2022; Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba, 2019)
- gotovo **svaki drugi** adolescent provjerava društvene mreže odmah **čim stigne notifikacija**, svaki treći provjerava ih nekoliko puta dnevno, a **svaki peti** adolescent stalno (Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba, 2019)

75% adolescenata posjeduje pametne uređaje, a **24%** navodi kako su **konstantno „povezani“ i uronjeni u virtualno okruženje** (Reid Chassiakos i sur., 2016)

Mladi provode između **6 i 9 sati u budnosti** izloženi nekom od **masovnih medija** (Common Sense Media, 2015; Twenge, Martin i Spitzberg, 2017).

Prosječni korisnik Interneta tjedno provede **više od 46 sati online** (We are social, Hootsuite, 2023)



A stylized illustration of a person from the waist up, facing right. The person has dark, curly hair and is wearing a teal long-sleeved shirt over a dark blue t-shirt. They are holding a purple rectangular card with a large teal heart shape on it. The background features abstract wavy patterns in teal and gold.

Zašto je virtualno okruženje
tako privlačno djeci i mladima?

Svako ponašanje motivirano je zadovoljavanjem temeljnih ljudskih potreba

Fiziološke potrebe

Poštovanje i moć

Sigurnost

Ljubav i pripadanje

Samoaktualizacija

Sloboda i neovisnost

Zabava i stvaralaštvo

SOCIJALIZACIJA I
KOMUNIKACIJA, STARI I
NOVI ODNOŠI,
KONFORMIZAM

NAČINI NOŠENJA S
PROBLEMIMA I
NEUGODNIM EMOCIJAMA

UČENJE I
INFORMIRANJE

ZABAVA I
IZBJEGAVANJE
DOSADE

UGODA I OPUŠTANJE,
POBOLJŠANJE
RASPOLOŽENJA

RAZVOJ IDENTITETA, SLIKE
O SEBI, ODNOŠI S DRUGIMA

- učenici srednjih škola najviše koriste Internet kao **strategije za nošenje sa stresnim situacijama, način poboljšavanja raspoloženja te s ciljem socijalne prilagodbe (konformizma)** (Mandić, 2022)
- **62,0%** učenika **pozitivnim ili izrazito pozitivnim** procjenjuje utjecaj vlastitog korištenja digitalnih tehnologija na **informiranost o trenutnim zbivanjima, a njih 37,7% na kvalitetu prijateljskih odnosa**
- **20,7%** učenika procjenjuje da **slobodnije izražava što misli i osjeća** u online okružju u usporedbi s realnim okruženjem
- učenici **jednako lako upoznavaju nove osobe** te u jednakoj mjeri **ulaze u nesuglasice** s drugima virtualnom i realnom okruženju (IDIZ, 2022)

Informiranje i učenje

Razvoj specifičnih kompetencija,
digitalno opismenjavanje

Izvršavanje svakodnevnih obaveza

Obavljanje školskih zadataka

Komunikacija, „virtualno druženje“

Razmjena fotografija

Pomaganje drugima (kroz razne
„akcije“ na društvenim mrežama)

Zabava i opuštanje

Organizacija putovanja

Lažni profili i zlouporaba osobnih
podataka

Anonimnost, računalne prevare

Rizična ponašanja

Dezinformacije i lažne vijesti

Stereotipni prikazi, promocija
nerealnih standarda ljepote

Seksualizacija djece i mladih

Prikriveno oglašavanje, poticanje na
konzumerizam

Elektroničko nasilje i zlostavljanje

Ovisnost o Internetu



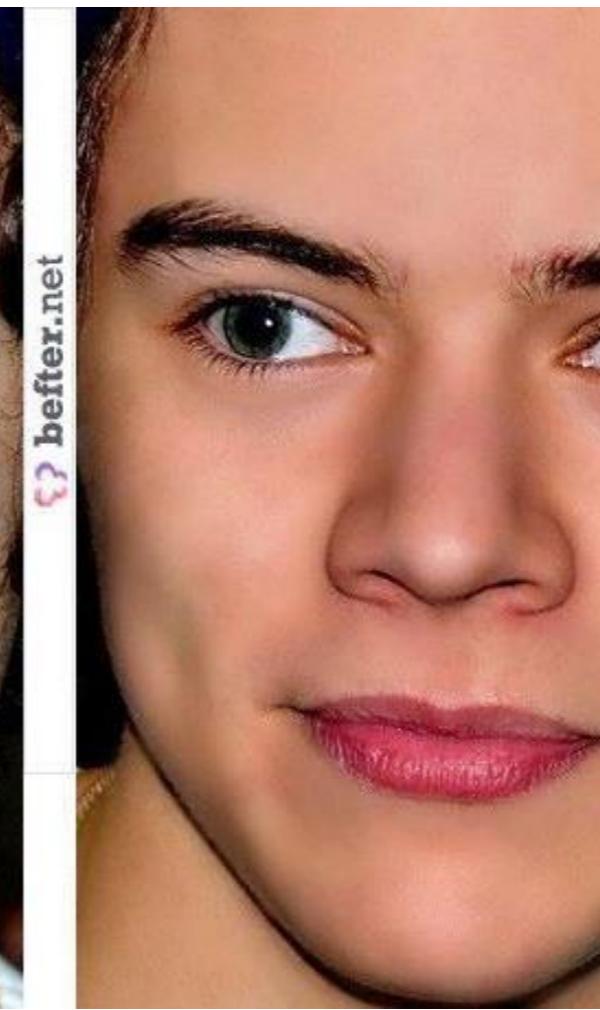
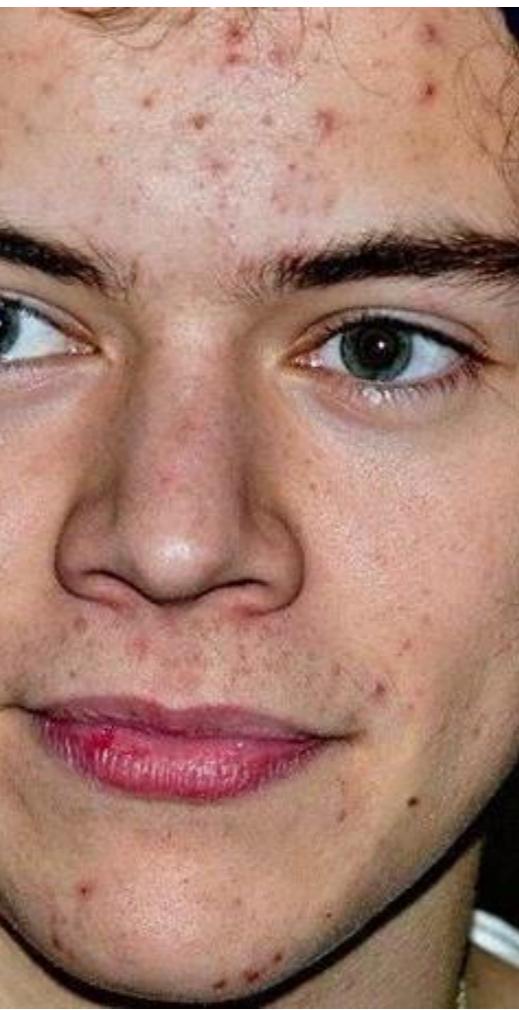
**Utjecaj MEDIJA na različite
dimenzije SLIKE O SEBI tj.
na MENTALNO ZDRAVLJE djece
i mladih**



Problemi mentalnog zdravlja mogu biti povezani s upuštanjem u **rizične situacije**, proživljavanjem **neželjenih i uznemirujućih iskustava** u virtualnom okruženju, izloženosti sadržajima kojima se promoviraju **različiti „nezdravi“ stili i oblici ponašanja**, doživljavanjem ili činjenjem **neprihvatljivih i nasilnih ponašanja**, **prekomjernim i problematičnim korištenjem Interneta** i dr.

- korištenje medija povezano je s različitim problemima mentalnog zdravlja te uz **prekomjerno korištenje medija i socijalno uspoređivanje** s drugima, uočeni su problemi narušene slike o sebi, simptomi anksioznosti i depresije, generalno smanjeno zadovoljstvo životom i veći doživljaj stresa (Rosen i sur., 2013; Pantic, 2014; McCrae i sur., 2017)
- **djevojke** provode više vremena na društvenim mrežama, **manje su zadovoljne tjelesnim izgledom** u odnosu na mladiće, sklonije su **uspoređivanju** s osobama koje doživljavaju ljepšima ili privlačnijima od sebe te su češće **sklone prihvatiti i preuzeti nametnute ideale ljeptote** koji se prikazuju u (tradicionalnim i elektroničkim) medijima i češće traže **potvrđivanje (gratifikaciju)** u obliku usporedbe izgleda
- **mladići** govore o **pozitivnim aspektima uspoređivanja** te su **motivirani** za uključivanje u ponašanja koja ih dovode do **poboljšanog izgleda** pojava tzv. „začaranog kruga“ i dvosmjerne povezanosti između korištenja društvenih mreža i tjelesnog samopoimanja
- **aktivno vs. pasivno korištenje društvenih mreža**
 - pasivno korištenje društvenih mreža povezano je s **povećanim rizikom za narušeno funkcioniranje i štetan utjecaj**, povećanom razinom **socijalnog uspoređivanja**, doživljaja neugodnih osjećaja, zavisti i nedostiznosti za drugima, **nezadovoljstva izgledom** te, generalno, **narušenog mentalnog zdravlja**
 - aktivno korištenje povezano je s **povećavanom dobrobiti korisnika** zbog povećanja **socijalnog kapitala**, razine **samopoštovanja** te **razine mentalnog zdravlja**





U razdoblju adolescencije odnosi su vrlo značajni za **formiranje slike o sebi, izgradnju identiteta, isprobavanje granica, vježbanje socijalnih vještina te učenje o sebi, drugima i svijetu.**

Online vs. offline odnosi
Socijalni i emocionalni SELF



Utjecaj Interneta i društvenih mreža na interpersonalne odnose može se objasniti pomoću 3 hipoteze:

1. digitalno okruženje je otvorenim i ekstrovertiranim pojedincima samo omogućilo još **više kontakata i poznavanja većeg broja ljudi** („Rich get richer“)
2. dio mladih koji se osjećaju izolirano, iskazuju neki oblik socijalne anksioznosti i/ili nemaju adekvatno razvijene socijalne vještine, traži utočište u virtualnom prostoru ➡ **izbjegavaju suočavanje, ne vježbaju** svoje socijalne vještine u realnim uvjetima, **ostaju zakočeni te imaju negativnije ishode i lošije mentalno zdravlje** („Poor get poorer,,“)
3. pojedinci koji teže ostvaruju prijateljstva uživo, pronalaze „utočište“ u virtualnom prostoru i ono predstavlja **socijalnu kompenzaciju** ➡ povezivanje, anonimnost daje osjećaj zaštićenosti, potiče ih da se lakše izražavaju i pronalaze osobe sa sličnim interesima



Problemi mentalnog zdravlja mogu biti povezani s upuštanjem u **rizične situacije**, proživljavanjem **neželjenih i uznemirujućih iskustava** u virtualnom okruženju, izloženosti sadržajima kojima se promoviraju **različiti „nezdravi“ stili i oblici ponašanja**, doživljavanjem ili činjenjem **neprihvatljivih i nasilnih ponašanja, prekomjernim i problematičnim korištenjem Interneta** i dr.



- **7% djece od 9 do 17 godina imalo je iskustvo da se netko ponašao prema njima na povrjeđujući ili neugodan način u virtualnom prostoru**, dok je **4,5%** priznalo **nasilno ponašanje prema drugima**
- preko **2/3** djece vidjelo je (bez namjere) **seksualne fotografije ili film gole osobe**
- više od **1/5** djece posjećivalo je **stranice sa sadržajima o samoubojstvu i načinima fizičkog ozljeđivanja**, a njih gotovo **1/4** stranice koje su **uključivale govor mržnje, krvave ili nasilne slike te koje promoviraju kako biti mršav**

(HR Kids Online, Ciboci i sur., 2020)

- **58,6%** mladih primilo **poruke seksualno izazovnog sadržaja**, **42,3%** njih razmjenjivalo je s **drugima** seksualno izazovne poruke/fotografije/video uratke
- gotovo **polovina adolescenata** nikada **nije rekla pošiljatelju da prestane bez obzira na to kako su se osjećali**
- **17%** mladih kaže da su **prosljeđivali** seksualno izazovan video ili fotografiju poznanika **bez njegova pristanka**
- gotovo **svaki peti adolescent sekstao je pod nagovorom ili prisilom**
- o sekstingu **ne razgovara** s nikim oko **64,3%** adolescenata

(Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba, 2019)

- **49%** učenika smatra cyberbullying u **dosta velikim ili izrazitim problemom** u generaciji
- **češće korištenje** digitalnih uređaja je povezano s **višim razinama depresivnosti, anksioznosti i usamljenosti te nižim razinama dobrobiti i zadovoljstva sobom**
- **62,0%** učenika pozitivnim ili izrazito pozitivnim procjenjuje utjecaj vlastitog korištenja digitalnih tehnologija na njihovu **informiranost**, no **više od 1/3 njih** smatra negativnim **utjecaj na učenje, kvalitetu slobodnog vremena te fizičko i mentalno zdravlje**

(Institut za društvena istraživanja u Zagrebu, 2022)



Mnogi znakovi nam mogu ukazivati na teškoće i probleme mentalnog zdravlja, neki od njih su:

- generalno odstupanje od dosadašnjeg ponašanja
- snažan osjećaj tuge ili povučenost, iznenadni osjećaj straha uz pobuđenu fiziologiju
- strah i/ili zabrinutost koji narušavaju obavljanje svakodnevnih aktivnosti
 - problemi s koncentracijom i pažnjom, narušavanje školskog uspjeha
- nezainteresiranost/odustajanje od dosadašnjih hobija, interesa ili slobodnih aktivnosti
 - izbjegavanje događaja, mesta, ljudi
 - narušavanje odnosa
 - izbjegavanje hrane, izazivanje povraćanja te uporaba laksativa
 - ponavljujuća zlouporaba alkohola i/ili droga
 - uključivanje u fizičke sukobe/povređivanje drugih
 - samoozljeđivanje, pokušaj samoubojstva ili njegovo planiranje

i dr.



Kako OSNAŽIVATI djecu i mlade u VIRTUALNOM i MEDIJSKOM PROSTORU?

Mentalno zdravlje odnosi se na **stanje dobrobiti** u kojem pojedinac prepoznae vlastite sposobnosti i potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, produktivno raditi i doprinositi zajednici u kojoj živi

Mentalno zdravlje djece i mladih uključuje njihovo **skladno funkciranje** u obiteljskom i školskom okruženju, vršnjačkim i drugim važnim odnosima, u krugu susjedstva i lokalne zajednice te **omogućavanje punoga potencijala** mentalne dobrobiti

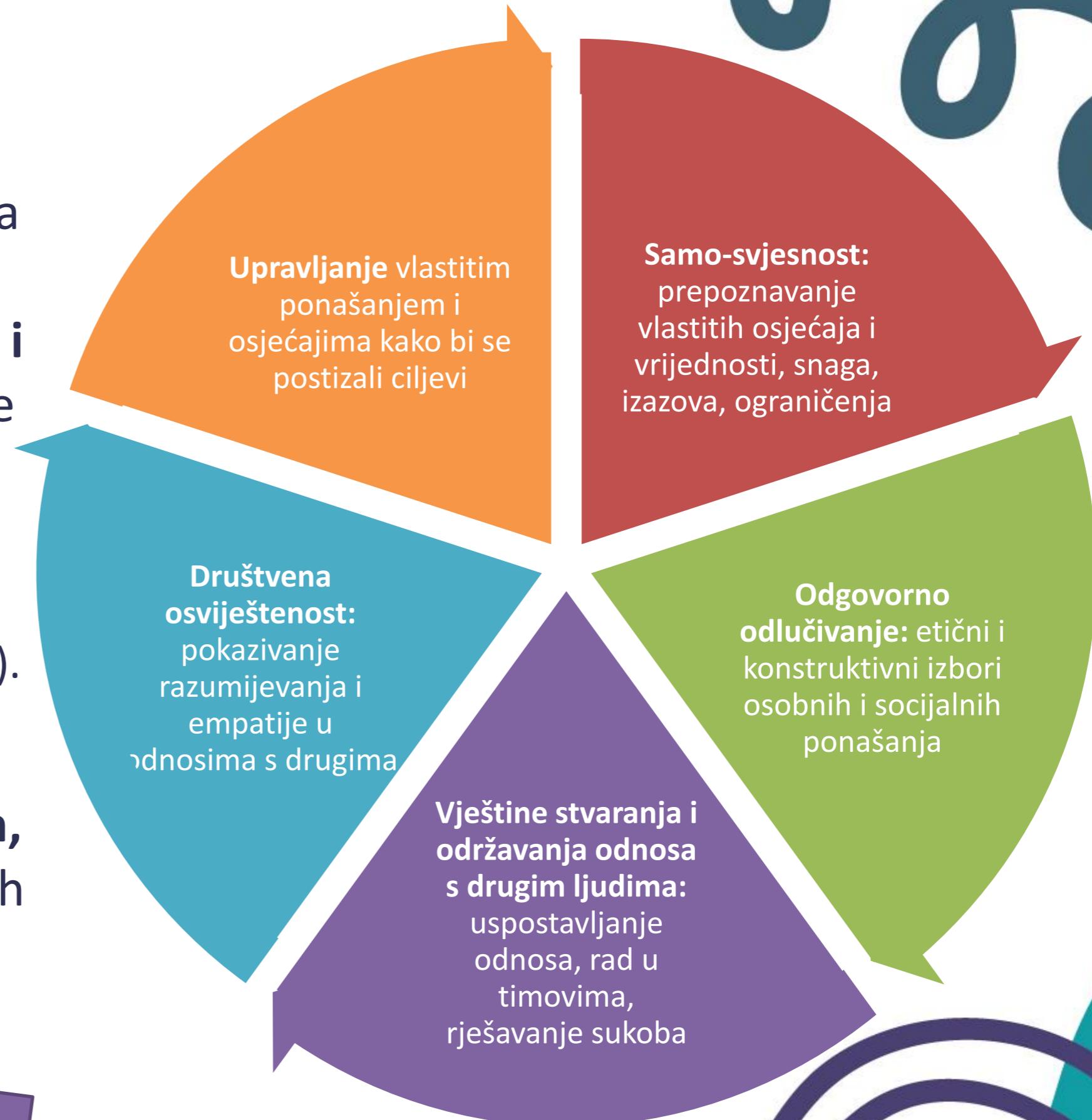
(WHO, 2001, 2003, 2018; Nastavno-klinički centar ERF-a, 2021)

Dobro mentalno zdravlje obuhvaća različite aspekte **osobne (subjektivne) dobrobiti**.



Socijalno i emocionalno učenje (SEL) se definira kao skup procesa putem kojih djeca i odrasli **stječu i učinkovito primjenjuju znanje, stavove i vještine** potrebne za razumijevanje i upravljanje emocijama, postavljaju i postižu pozitivne ciljeve, osjećaju i pokazuju empatiju za druge, uspostavljaju i održavaju pozitivan odnos te donose odgovorne odluke (Elias i Zins, 2006, 2007).

Pet međusobno povezanih **skupova kognitivnih, afektivnih i ponašajnih kompetencija** povezanih sa SEL pristupom (CASEL, 2013, 2021):



Kako biti u BALANSU?

MEDIJSKA,
DIGITALNA I
SOCIJALNO-
EMOCIONALNA
PISMENOST!

Osvještavanje **neprihvatljivih i rizičnih oblika** ponašanja i poznavanje načina reagiranja i (samo)zaštite

Prepoznavanje **psiholoških potreba** koje se zadovoljavaju aktivnostima u virtualnom okruženju.

Usvajanje **socijalno-emocionalnih vještina**, kao „alata“ za nošenje s mnogim izazovima odrastanja.

Ravnomjerna briga o **cjelokupnom zdravlju**

Promišljanje o **navikama** te prepoznavanje **motiva** za korištenje Interneta



HVALA VAM NA POZORNOSTI! :)



sanja.radic.bursac@erf.unizg.hr
lucija.lamesic@erf.unizg.hr

