

Digitalna dobrobit mladih osoba (adolescenata) i implikacije za socijalni rad

Ražnjević, Sara

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Law / Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:199:356041>

Rights / Prava: [In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-27**



Repository / Repozitorij:

[Repository Faculty of Law University of Zagreb](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

PRAVNI FAKULTET

STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA

DIPLOMSKI STUDIJ SOCIJALNE POLITIKE

Sara Ražnjević

DIGITALNA DOBROBIT MLADIH OSOBA

DIPLOMSKI RAD

Mentor: izv. prof. dr. sc. Lucija Vejmeka

Zagreb, 2024.

Sadržaj:

| | |
|---|----|
| 1. Uvod..... | 1 |
| 2. Digitalna tehnologija..... | 4 |
| 2.1. Digitalna tehnologija u doba adolescencije..... | 5 |
| 2.2. Značaj tehnologije u doba adolescencije..... | 7 |
| 3. Digitalna dobrobit | 9 |
| 3.1. Pet dimenzija digitalne dobrobiti u online okruženju | 11 |
| 4. Koristi i rizici digitalne tehnologije | 12 |
| 4.1. Utjecaj digitalne tehnologije za vrijeme pandemije COVID-19..... | 15 |
| 4.2. Utjecaj digitalne tehnologije na mentalno zdravlje adolescenata | 18 |
| 5. Statistički podatci i trendovi | 21 |
| 6. Međunarodna komparativna istraživanja..... | 27 |
| 6.1. Europska studija o djeci i internetu u 19 zemalja (EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries) | 27 |
| 6.2. Rezultati međunarodnog istraživanja o zdravstvenom ponašanju učenika (Health Behaviour in School-aged Children (HBSC): World Health Organization Collaborative Cross National Study) | 35 |
| 6.3. Digitalizacija u Europi 2023. (Digitalisation in Europe 2023) | 41 |
| 7. Domaća relevantna istraživanja | 42 |
| 7.1. DeShame Hrvatska 2020.: Online seksualno uznemiravanje i mentalno zdravlje srednjoškolaca u Hrvatskoj (DeShame Croatia: Student Reactions and Consequences of Online Sexual Harassment in High Schools)..... | 42 |
| 7.2. Korištenje sigurnosnih postavki na društvenim mrežama učenika osnovnih i srednjih škola Splitsko-dalmatinske županije 2020. (Use of security settings on social networks of elementary and high school students in the Split-Dalmatia County)..... | 45 |

| | |
|---|----|
| 7.3. Vanmrežno i online vršnjačko nasilje: značaj za dobrobit djece u jugoistočnoj Europi 2022. (Offline and Online Peer Violence: Significance for Child Well-Being in Southeast Europe)..... | 49 |
| 7.4. Smanjuje li se internetsko zlostavljanje u pandemiji COVID-19? Istraživanje internetskih navika hrvatskih adolescenata 2022. (Cyberbullying in COVID-19 Pandemic Decreases? Research of Internet Habits of Croatian Adolescents) | 50 |
| 7.5. Nacionalni istraživački projekt Društvena online iskustva i mentalno zdravlje mladih 2019. (National research project Online Social Experiences and Mental Health of Youth) | 52 |
| 7.6. Online aktivnosti i rizična ponašanja adolescenata u virtualnom okruženju 2017. (Online Activities and Risk Behaviors among Adolescents in the Virtual Environment)..... | 55 |
| 8. Zdrava ravnoteža, koncept digitalne otpornosti i ostvarivanje digitalne dobrobiti | 57 |
| 8.1. Zdrava ravnoteža..... | 57 |
| 8.2. Koncept digitalne otpornosti | 59 |
| 8.3. Ostvarivanje digitalne dobrobiti..... | 60 |
| 9. Alati za poticanje digitalne dobrobiti..... | 61 |
| 10. Digitalna dobrobit mladih: implikacije za socijalni rad i primjeri dobre prakse . | 62 |
| 11. Zaključak | 68 |
| Popis tablica..... | 69 |
| Literatura..... | 70 |

Digitalna dobrobit mladih osoba (adolescenata) i implikacije za socijalni rad

Sažetak

Adolescenti su mlade osobe u razdoblju između kraja puberteta i početka zrelosti. Korištenje digitalne tehnologije u čovjekovom životu doseže vrhunac tijekom adolescencije. Digitalna dobrobit mladih osoba važan je segment smanjenja rizika i negativnih implikacija u digitalnom okruženju.

U prvom dijelu diplomskog rada pisat će se o pojmu digitalne dobrobiti te dati pregled dimenzija digitalne dobrobiti u virtualnom okruženju. Navest će se koristi i rizici digitalne tehnologije popraćeno statističkim podacima. U drugom dijelu diplomskog rada govorit će se o istraživanjima. Dat će se pregled triju međunarodnih komparativnih istraživanja i analizirat će se šest primjera domaćih relevantnih istraživanja.

Završni dio diplomskog rada prikazat će koncept digitalne otpornosti i ostvarivanje digitalne dobrobiti uz navođenje alata za poticanje ostvarenja digitalne dobrobiti. Zaključno će se analizirati digitalna dobrobit mladih kroz implikacije za socijalni rad i primjere dobre prakse.

Ključne riječi: mlade osobe, adolescenti, digitalna tehnologija, digitalna dobrobit, internet

Digital well-being of young people (adolescents) and implications for social work

Abstract

Adolescents are young individuals in the period between the end of puberty and the beginning of adulthood. The use of digital technology in a person's life reaches its peak during adolescence. Digital well-being of young people is an important segment in reducing risks and negative implications in the digital environment.

The first part of the thesis will discuss the concept of digital well-being and provide an overview of the dimensions of digital well-being in the virtual environment. It will outline the benefits and risks of digital technology, accompanied by statistical data. The second part of the thesis will focus on research. It will provide an overview of three international comparative studies and analyze six examples of relevant domestic research.

The final part of the thesis will present the concept of digital resilience and the achievement of digital well-being, along with tools for promoting the achievement of digital well-being. In conclusion, digital well-being of young people will be analyzed through the implications for social work and examples of good practice.

Key words: young people, adolescents, digital technology, digital well-being, internet

Izjava o izvornosti

Ja, Sara Ražnjević pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključiva autorica diplomskog rada te da u radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova te da se prilikom izrade rada nisam koristila drugim izvorima od onih navedenih u radu.

Ime i prezime: Sara Ražnjević, v.r.

Datum: 20.09.2024.

1. Uvod

U suvremeno doba, koje karakterizira visoka razina uporabe digitalne tehnologije u svakodnevnom životu, te pri obavljanju svih aktivnosti i sama djeca se sve ranije i češće počinju koristiti digitalnim alatima. Sve navedeno ima svoje prednosti i nedostatke, no bitno je ustvrditi što je više zastupljeno. Danas je život praktički nezamisliv, a možemo reći i nemoguć, bez uporabe digitalnih alata, barem niske razine digitalne pismenosti i minimalnog znanja o digitalnim tehnologijama. Veliki dio svakodnevnih obaveza preselio se na internetske platforme, a digitalne tehnologije uvelike se koriste i u obrazovanju i u poslu. Razvojem digitalne tehnologije, koji se odvija iznimno brzo i stalnim promjenama trendova digitalne tehnologije doprinosi se i promjenama u razvoju kod djece. Digitalna tehnologija sve je prisutnija u svakodnevici svih generacije, pa tako i kod adolescenata koji aktivno koriste različite digitalne alate za pristup mnogobrojnim platformama na dnevnoj bazi. To stvara potrebu za boljim razumijevanjem, ali i prepoznavanjem trendova korištenja tehnologije kod spomenute populacije.

Prema nekim istraživanjima dokazano je da veća količina vremena provedenog u korištenju digitalne tehnologije dovodi do smanjenja tjelesne aktivnosti kod djece predškolske dobi, školske dobi i adolescenata, no s druge strane postoje i istraživanja u kojima ta povezanost nije potvrđena. Utvrđena je i povezanost korištenja digitalne tehnologije i povećanja tjelesne težine za sve dobne skupine te pojava problema i poteškoća u spavanju posebice kod mlađe djece predškolske dobi, a najviše u slučajevima korištenja digitalnih alata prije spavanja. Pokazano je i da učestalije korištenje uređaja možemo povezati s umorom očiju i bolovima u vratu, kratkovidnosti, smanjenim funkcijama u aktivnosti ruku, slabijim motoričkim vještinama djece predškolske dobi kao i povećanim rizikom od ozljeda radi upotrebe tehnologija tijekom aktivnosti (Perić i sur., 2022.). Osim na tjelesni, digitalna tehnologija utječe i na socijalni razvoj kod djece u vidu toga da djeca izloženija agresivnom ponašanju i takvim modelima putem televizora i sami pokazuju takvo ponašanje dok, s druge strane, oni izloženi prosocijalnom ponašanju iskazuju više pozitivno ponašanje. Sličnu povezanost možemo ustanoviti i za videoigre i druge medije, no ipak prema nekim istraživanjima nije utvrđena povezanost izloženosti

agresivnom sadržaju i povećanju takvog ponašanja te je dokazano kako postojanje i jačina veze među tim komponentama ovisi o individualnim osobinama djeteta i njegova odnosa s roditeljem. Javlja se i povezanost upotrebe digitalnih uređaja s kvalitetom i kvantitetom socijalnih odnosa, no isto tako se veća količina vremena provedena koristeći uređaje povezuje s manje vremena provedenog u interakciji roditeljima te slabiju kvalitetu isto. Samim time to utječe i na više sukoba među djecom i roditeljima. Povezanost korištenja digitalne tehnologije i socijalnog razvoja svakako postoji, no njezin ishod (pozitivan ili negativan) ovisi o vremenu upotrebe, pristupanom sadržaju i individualnim osobinama djeteta (Perić i sur., 2022.). Zabilježena je i povezanost digitalne tehnologije s emocionalnim razvojem kod djece te je u istraživanjima s adolescentima utvrđeno da učestalo i problematično korištenje digitalnih alata povezujemo s depresivnim, anksioznim i agresivnim ponašanjima te nižom razinom samopoštovanja pa i slabom regulacijom ponašanja. S druge strane, provedena su i neka istraživanja koja ne potvrđuju tu povezanost, no zaključujemo kako odnos uporabe digitalnih alata i emocionalnog razvoja kod djece ovisi o mnogo čimbenika kao što su određena obilježja djece i okoline; spol djece, dob djece, vrsta korištenog medija i digitalnih alata te čak i kvaliteta prijateljstava kod adolescenata. Važno je spomenuti i pojavu upotrebe digitalnih alata za umirivanje djece i njihovih emocionalnih reakcija. Oduzimanje uređaja za njih stvara niz neugodnih emocija poput anksioznosti, usamljenosti i uzrujanosti. Umirivanje i ometanje djece uređajima izaziva potencijalnu opasnost radi ometanja emocionalnog razvoja, samoregulacije ali i socijalnog razvoja kod mlađe djece. Izraženija uporaba tehnologija rezultira problemima i poteškoćama emocionalnog razvoja djece iako većina uočenih povezanosti digitalne tehnologije i emocionalnog razvoja nije snažna (Perić i sur., 2023.). Što se tiče kognitivnog razvoja, istraživanja provedena s djecom predškolske dobi pokazuju da djeca koja više vremena koriste digitalne uređaje sporije usvajaju jezik te postižu slabije rezultate na zadacima kognitivnih sposobnosti. Osim toga, postoje spoznaje i o lošijim funkcijama organizacije pokreta, slabije razvijenim i lošijim kognitivnim sposobnostima uslijed učestale upotrebe digitalnih alata, no svakako je bitno uzeti u obzir i dob djeteta, sadržaj koji gleda, sociodemografska obilježja obitelji i vrstu rabljenog medija. Prema istraživanjima, uporabu digitalnih alata možemo povezati i s poteškoćama u pažnji kod djece i sporijom obradom

podataka, ali ako djeca pristupaju obrazovnom sadržaju izostaje taj negativan odnos. Izrazita upotreba digitalnih uređaja rezultira slabijim ocjenama i lošijim školskim uspjehom, no povezanost upotrebe digitalnih alata i kognitivnih sposobnosti djece je niska i uvelike ovisi o dobi, prirodi i svrsi, vremenu i sadržaju uporabe (Perić i sur., 2023.).

Adolescencija (lat. *adolescencia*: mlado doba, mladost) označava životno razdoblje između kraja puberteta (oko 14. godina) i početka zrelosti (rane 20. godine), no početak i završetak adolescencije varira o spolu te etničkim i društveno-ekonomskim čimbenicima. Adolescenciju najviše odlikuju emocionalne i kognitivne promjene; to je razdoblje psihološkog sazrijevanja i traženja vlastitog identiteta te postupnog prelaska u ulogu odrasle osobe s težnjom za samostalnošću i neovisnošću (Hrvatska enciklopedija, 2023.). Adolescenciju možemo definirati kao vrijeme koje se odvija dok osoba iz puberteta raste u samostalnu odraslu osobu, a u kojem se aktivno razvijaju vlastite osobnosti. Za razliku od odraslih osoba adolescenti su impulzivniji te imaju manju sposobnost kontrole ponašanja, otvorenijeg su uma, više društveno orijentirani i manje savjesni, skloniji rizicima te više teže vlastitoj dobrobiti i životnom zadovoljstvu. Unatoč tomu, za vrijeme adolescencije opća razina zadovoljstva vlastitim životom i samopouzdanja padaju te su tada često na najnižoj razini ikada. Tijekom adolescencije vrhunac dostiže i korištenje medija i digitalne tehnologije (Dienlin i Johannes, 2022.).

Mlade osobe možemo definirati kao heterogenu društvenu skupinu koju čini unutarnja socijalna raslojenost radi diferenciranosti pripadnosti, ali i zajedničke karakteristike koje je čine zasebnom društvenom skupinom. Generacijske specifičnosti izdvajaju mlade u prepoznatljivu društvenu skupinu, no istodobno među njima postoje i unutargeneracijske razlike vezane uz različite razine individualne i socijalne zrelosti mladih uzrokovane različitim socijalnim porijeklom, tipovima socijalizacije i subkulturnim obilježjima. Unutar svake generacije javljaju se zajednički i partikularni interesi, kao i problemi te istodobna povezanost zajedničkim iskustvima i obilježjima, no i diferenciranost radi razlika u društvu. Ono što je univerzalno svim osobama koje karakteriziramo kao mlade je njihova dob, ali čak ni oko dobnih granica istraživači nisu suglasni. Donja dobnja granica je određena na 15 godina života, a gornja dobnja granica najčešće na 30 godina (e-Građani, 2023.).

U istraživanjima i nalazima koja su interpretirana u radu većinom se radi o adolescentima (14 – 20 godina), no većina nalaza vrijedi i za djecu i za mlade osobe. Najčešća ispitivana dobna skupina je od 12 do 16 godina gdje djecu od 12-14 godina možemo nazvati mlađim adolescentima, a starije od 14 godina starijim adolescentima.

2. Digitalna tehnologija

Riječ *digitalno* potječe od engleske riječi *digital*, *digit*: prst, znamenka, odnosno od latinske riječi *digitus*: prst (jedan od najstarijih načina prebrojavanja). Pojam digitalnog svojstven je sustavima prikazivanja podataka fizikalnim veličinama, a prikazani podatci poprimaju unaprijed određene vrijednosti čiji primjer su uređaji digitalne elektronike (Hrvatska enciklopedija, 2023.). Digitalna tehnologija svojim razvojem omogućila je nove načine stvaranja informacija i razne mogućnosti prenošenja informacija pomoću medija. Digitalnom tehnologijom omogućeni su mnogostruki načini prijenosa informacija uz što manji broj ljudi. Upravo digitalna tehnologija i internet zaslužni su za velike promjene koje su se dogodile u komunikaciji i u društvu, a u vrlo kratkom vremenskom roku (Krajina i Perišin, 2009.). Pojam digitalne tehnologije označava svu elektroničku opremu i brojne aplikacije koje koriste informacije u obliku numeričkog koda. Najčešći među digitalnim uređajima koji koriste digitalne informacije su: osobna računala, mobilni telefoni, tableti i digitalne televizije. Tehnologiju možemo opisati kao kombinaciju tehnika i teorija kojima je omogućena praktična primjena znanja dok digitalno možemo objasniti kao sistemsko prenošenje ili pospremanje zadanih informacija preko binarnih sistema. Spajanjem *digitalnog* i *tehnologije* dobivamo određeni alat s glavnom zadaćom čije bi olakšavanje mnogih sfera društvenog života kao što su: obrazovanje, komunikacija, obrade informacija, automatizirana obrada podataka, pohranjivanje fotografija, muzike, video zapisa i ostale beskonačne mogućnosti. Pojavom digitalne tehnologije mnogi su zadatci pojednostavljeni i brže dostupni uz nebrojene prednosti koje nam koriste u svakodnevnom životu (VidaBytes, 2023.).

Digitalna tehnologija brzo se razvija i napreduje u drugoj polovici 20. stoljeća. Kreće digitalna revolucija kojom započinje put u novo informacijsko doba. Danas u velikoj

većini djelatnosti digitalne tehnologije zauzimaju glavno mjesto. Nezamislivo je živjeti i raditi bez osnovne digitalne pismenosti. U osnove digitalne pismenosti svakako spada korištenje interneta. Internet je dio globalnog digitalnog tržišta u koji ubrajamo društvene mreže, web stranice, različiti softveri, igre itd. Internet je globalna mreža računala koja skuplja različite mreže putem kojih se ostvaruje upotreba mnogih usluga (VidaBytes, 2023.).

Nezaobilazno je spomenuti i digitalnu komunikaciju čije je korištenje vrlo rasprostranjeno. Dostupno je puno programa i raznih aplikacija pomoću kojih možemo brzo i jednostavno komunicirati putem tekstualnih poruka, poziva, video poziva, online sastanaka, konferencija i sl. Neki od primjera su *WhatsApp*, *GoogleMeet* i *Zoom*. Odvija se putem mobilnih uređaja, tableta, računala i drugih uređaja preko kojih se informacije mogu prenositi. Riječ je o brzom načinu komuniciranja koji je svima vrlo koristan u privatnom i poslovnom životu. Svakodnevni razvoj digitalne komunikacije znatno mijenja mnoge oblike našeg društva. Digitalno se može komunicirati na mnogo načina: pozivi, sms poruke, web stranice, videozapisi, društvene mreže, email, *online chat*, blog i *podcast* videa. Veoma je razvijen i marketing putem interneta (oglašavanje). Radi se o vrlo korisnom alatu za promociju i unaprjeđenje poslovanja. Dostupno je raznim dobnim skupinama, izlazi u obliku oglasa i plaćenih promocija. Pored spomenutih vrsta, danas već klasičnih oblika, svjedoci smo najsuvremenijih digitalnih tehnologija kao što su umjetna inteligencija, proširena stvarnost, *blockchain* (korištenje kriptovaluta, dronovi, Internet of Things, roboti, virtualna stvarnost, 3D printanje) (VidaBytes, 2023.).

2.1. Digitalna tehnologija u doba adolescencije

Tijekom odrastanja, moderne tehnologije i način njihova korištenja mijenjaju način provođenja vremena djece i mladih osoba s s obzirom na to da se oni modernom tehnologijom koriste svakodnevno te je sve prisutniji oblik komunikacije za njih upravo virtualna komunikacija (Ajduković i sur., 2020.). Prema podacima Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba (2019), dobivenih na uzorku srednjoškolaca, vidimo trend porasta korištenja internetom s s obzirom na dob te pokazatelje kako

svaki treći adolescent provede od 3 do 5 sati, a svaki peti adolescent i više od toga na društvenim mrežama (Raguž i sur., 2021.). Usprkos brzorastućoj uporabi digitalnih tehnologija od strane djece i adolescenata postoje jasni nedostaci njihova znanja o mogućim rizicima interneta te nedostatnost njihovih digitalnih vještina i kritične sposobnosti mjerenja razine sigurnosti i vjerodostojnosti sadržaja i odnosa na internetu. Javlja se potreba za raširenijim prilikama digitalnog opismenjavanja radi zaštite i osnaživanja djece i mladih. Adolescenti navode kako je digitalna tehnologija u školama znatno zaostala te kako je korištenje iste neadekvatno. Osim toga, navode i nesigurnost glede zaštite njihovih osobnih podataka, što je čak i razumljivo s obzirom na to da se organizacije više usmjeravaju na djelovanja u hitnim i kriznim situacijama nego na pravne podatke vezane uz prikupljanje i dijeljenje podataka. S obzirom na to da adolescenti, kao i djeca, spadaju u ranjivu skupinu postoji potreba za potpunim iskorištavanjem potencijala digitalne tehnologije u svim kontekstima te za međunarodnom suradnjom glede rješavanja problema poštovanja privatnosti i temeljnih prava (UNICEF, 2017.). Adolescenti izjavljuju i zabrinutost oko uloge koje je digitalna tehnologija zauzela u njihovim svakodnevnim životima. Vrlo su osjetljivi na napetost koja se stvara između njihove želje za angažiranjem i aktivnim sudjelovanjem na internetu s jedne strane i potrebom za samozaštitom, vlastitoj odgovornosti s druge strane kao i odgovornosti odraslih da im pomognu živjeti i sudjelovati sigurno u digitalnom svijetu. Uvriježeno je mišljenje da su adolescenti ispred odraslih glede načina snalaženja i korištenja prednosti koje pružaju digitalne tehnologije, no unatoč tome imaju poprilično uzak i ograničen raspon *online* aktivnosti. Adolescenti vide učinak koji digitalne tehnologije imaju na obiteljsku dinamiku i pozitivnim i negativnim te se stvara područje mogućnosti suradnje zemalja glede podrške obiteljima u učinkovitijem korištenju tehnologija. Ključni cilj digitalnih alata i digitalnog opismenjavanja je pomoć ljudima da razumiju prilike svojstvene digitalnoj tehnologiji, no bez odgovarajućeg *online* pristupa, djeci i adolescentima teško je razumjeti i shvatiti ove mogućnosti (UNICEF, 2017.).

Pojam digitalne adolescencije označava višestruke učinke pametnih telefona i tehnologija društvenih mreža na dobrobit adolescenata. Gledano s pozitivne strane, adolescenti koriste nove tehnologije kako bi pronašli pomoć na internetu, prikupili društveni kapital i održali konstruktivne međuljudske odnose. S druge, negativne

strane, pretjerano korištenje pametnih telefona dovodi do mogućeg ovisničkog ponašanja te rezultira kognitivnim oštećenjem i emocionalnim stresom (Ophir i sur., 2020.). Adolescenti su najčešći korisnici novijih elektronskih oblika za komunikaciju kao što su e-mail, tekstualne i instant poruke te internetske platforme namijenjene komunikaciji poput blogova socijalnih mreža i stranica gdje razmjenjuju fotografije i video-zapise (npr. YouTube), a zanimljive su im i interaktivne video-igara i virtualno-realna okruženja (Car, 2010.)

2.2. Značaj tehnologije u doba adolescencije

Među najvažnijim značajem društvenih mreža i digitalne tehnologije za adolescente možemo izdvojiti to što koriste upravo medije digitalne tehnologije kako bi se izborili za svoj glas u društvu i pronašli rješenja za probleme koji utjecajem na zajednice u kojima žive utječu i na njih same. Zatim, digitalna tehnologija može biti put za pružanje i širenje ekonomskih prilika koje se pružaju mladima na ulasku među radnu snagu. Digitalna tehnologija priprema adolescente za poslove koje će u budućnosti raditi na više važnih načina, primjerice pružanje digitalnih vještina koje poboljšavaju mogućnosti za zaposlenje osobe, ali i olakšan pristup postojećem poslu. Mogućnosti postaju lakše dostupne, a pruža se i sasvim nova sfera poslova (digitalna ekonomija) u kojoj mladi mogu tražiti zaposlenje (UNICEF, 2017.). Osim za izgradnju poslovnih odnosa, digitalna tehnologija za mlade ima značaj i za izgradnju osobnih odnosa. Adolescenti koriste Internet i digitalnu tehnologiju kako bi ojačali postojeća prijateljstva ali i pronašli nove prijatelje. No, s druge strane razne platforme također mogu biti i izvor pritiska kod adolescenata koji osjećaju potrebu za objavljivanjem atraktivnog sadržaja o sebi, odnosno sadržaja koji bi se sviđao drugima. Unatoč tomu, utvrđeno je da mrežna mjesta pružaju veći osjećaj međusobne povezanosti s vršnjacima, pomažu u jačanju postojećih prijateljstava i doprinose manjoj usamljenosti vezanoj uz vršnjake. Digitalna tehnologija i internet za mlade imaju i značaj za njihovo obrazovanje te ih koriste kako bi pristupili informacijama i za učenje. Korištenje Interneta za izradu domaćih zadataka i projekata sve je češća pojava (UNICEF, 2017.). Osim što pristup digitalnim alatima za djecu i mlade omogućava komunikaciju s vršnjacima putem modernih tehnologija, osigurava i stjecanje novih

znanja, pristup informacijama i općenito svladavanje vještina potrebnih za snalaženje u digitalnom dobu. Za vrijeme pandemije COVID-19, računala i digitalni alati postali su neophodni za svladavanje školskog gradiva te komunikaciju i razmjenu zadataka s nastavnicima (Ajduković i sur., 2020.). U doba adolescencije razvijaju se ključni kognitivni procesi radne memorije, uzimanje i odgovaranje na društvene znakove i mogućnost izbora na što treba obratiti pozornost, a što zanemariti. Korištenje Interneta svakako utječe na sva ta područja, no i pozitivno i negativno (UNICEF, 2017.). Internet je za mnoge adolescente najpoželjniji oblik zabave što i nije čudno s obzirom na to da im pruža sve u jednom, i telefon, i televiziju, igraču konzolu, radio i još mnogo toga. Adolescenti na internetu mogu uživati radeći više stvari istovremeno, mogu čavrljati s prijateljima, vidjeti svijet i slijediti posljednje trendove s istog mjesta. Druženje s prijateljima, širenje vlastite socijalne mreže, traženje vlastitog identiteta i učenje novih stvari kod adolescenata potiču entuzijazam za novim načinima korištenja interneta te on za njih poprima i emocionalnu notu (Car, 2010.). Prema Peck (2008) adolescenti svoje *online* vrijeme provode radeći iste stvari koje bi radili i u ostalim oblicima javnog života: družeći se, natječu se za socijalni status, predstavljaju sebe, ali i poduzimaju rizike radi procijene granice socijalnog svijeta (Car, 2010.). Osim toga, aktivno istražuju nove načine za samoizražavanje, razvoj identiteta i socijalne interakcije, a upravo neograničeno digitalno okruženje je ono u kojem rade pokuse i eksperimentiraju s vlastitim identitetom. Upravo Internet im omogućuje i iskušavanje različitih uloga i identiteta. Putem interneta adolescenti stječu ključne socijalne vještine kako bi se kvalitetnije uklopili u svijet oko sebe. Pri tome različita *online* socijalna okruženja pomažu adolescentima razviti ove vještine. Zatim, socijalne mreže popularne su među adolescentima jer je to za njih jedino mjesto na kojem nisu pod stalnim nadzorom odraslih te ga još uz to mogu kreirati u skladu s vlastitim željama i potrebama. Razne društvene platforme su za adolescente relativno sigurna mjesta gdje oni mogu „vježbati život”, iskušavati nove stvari koje su im teške ili čak nemoguće u stvarnim odnosima. Adolescenti putem digitalne tehnologije imaju priliku učiti na vlastitom iskustvu te kroz svoju virtualnu publiku imaju priliku stvoriti dojam o socijalnom kontekstu i shvaćanje o primjerenim i očekivanim ponašanjima od njih (Car, 2010.). Prelaskom određenih granica, adolescenti uče što je prihvatljivo u različitim socijalnim situacijama te komuniciraju s onima koji vrednuju njihove

informacije i tako stvaraju socijalnu mrežu važnu za njegovo odrastanje, testiranje socijalnih granica i razvoj vlastitog identiteta unutar zajednice. Komunikacijom putem digitalnih alata s grupom online prijatelja adolescenti uče surađivati, zauzeti različite perspektive, pružiti socijalnu potporu i razviti osjećaj za intimnost, a upravo sve te aktivnosti doprinose promicanju komunikacijskih vještina. Navedene vještine za adolescente su vrlo bitne i u stvarnom svijetu i komunikaciji s vršnjacima i drugima uživo. Možemo zaključiti da, nasuprot mišljenju odraslih osoba, adolescenti ne gube vrijeme provedeno online nego vježbaju osnovne socijalne i tehničke vještine koje su im potrebne kako bi mogli aktivno sudjelovati u suvremenom društvu i svijetu (Car, 2010.).

3. Digitalna dobrobit

Živimo u vremenu u kojem je tehnologija neizostavan dio našeg svakodnevnog života. Nemoguće je izbjeći digitalni stres koji ima utjecaja na sve sfere našeg života. Iz toga razloga jako je važno da pokušamo sagledati kako korištenjem tehnologije možemo upravljati svojim digitalnim životom, kako postići digitalnu dobrobit.

Dobrobit djece u virtualnom okruženju obuhvaća sigurnu, prikladnu i korisnu prisutnost djece na internetu. Da je digitalna dobrobit djece važna domena sveukupne dobrobiti potvrđuju nalazi da djeca značajan dio svojih svakodnevnih aktivnosti obavljaju *online*. Raznim digitalnim alatima i tehnologijama djeca ostvaruju mnoge aspekte dobrobiti te zadovoljavaju svoje emocionalne, informacijske, obrazovne i socijalne potrebe pa je pristup internetu za svu djecu normativan (Vejmelka i sur., 2022.).

Vijeće EU (2022) donijelo je zaključke o ujednačenom stajalištu o potpori dobrobiti u digitalnom obrazovanju. Utvrdili su tri bitna faktora koja su važna za unaprjeđenje dobrobiti učenika i edukatora. To su stjecanje potrebnog znanja, vještina i kompetencija; osmišljavanje pristupa poučavanju i učenju te digitalnih okružja kojima se poboljšava dobrobit; međuljudski odnosi u ekosustavu digitalnog obrazovanja.

Joint Information Systems Committee – JISC digitalno blagostanje/dobrobit definira kao utjecaj digitalnih usluga na mentalno, emocionalno i fizičko zdravlje ljudi. Riječ je složeno konceptu koji možemo promatrati iz različitih perspektiva i situacija. često i pretjerano korištenje tehnoloških uređaja može negativno utjecati na zdravlje osoba i kao posljedicu može imati različite medicinske probleme te probleme u međuljudskim odnosima, u interakciji s članovima obitelji, prijateljima i kolegama na poslu. Puno ovisi o samoj osobi i sposobnostima samokontrole u upravljanju osobnim digitalnim životom. Digitalno blagostanje, prema individualnoj perspektivi, je osobni kontekst rada i učenja uz razumijevanje pozitivnih i moguće negativnih aspekata sudjelovanja u digitalnim aktivnostima. Obuhvaća i svjesnost načina upravljanja i kontrole nad njima zbog poboljšanja dobrobiti (Medijska pismenost, 2022.).

Bitno je postaviti granice i pažljivo pratiti svoju digitalnu aktivnost. Google je omogućio alate potrebne za razvoj vlastitog osjećaja digitalne dobrobiti. Postoje i druge aplikacije koje mogu ograničiti korištenje uređaja. Ekosustavi digitalnog obrazovanja mogu promicati razvoj dobrobiti svih korisnika i unaprijediti njihove obrazovne, životne i radne situacije. Primjer poučavanja i učenja na daljinu koji se posebno koristio za vrijeme pandemije COVID -19 može poslužiti kao korisno iskustvo i dobar primjer za razvoj daljnje dobrobiti u digitalnom obrazovanju. Istraživanja provedena prije 2019. godine (prije pandemije bolesti COVID-19) su pokazala da četvrtina kućanstava nema pristup računalima i internetskoj vezi pa se pokazala velika potreba da školski sustavi rješavaju problem nedovoljnog pristupa, neodgovarajuće opreme i nezadovoljavajućih uvjeta učenja.

Članice države EU-e pozivaju se da jačaju dobrobit učenika i nastavnika pri osmišljavanju nacionalnih politika i strategija u području digitalnog obrazovanja. Moraju poticati razvijanje njihove svijesti o potrebi da se pravilno uspostavi ravnoteža između vremena provedenog ispred ekrana i dalje od njega. Također bi trebale podupirati škole pri razvoju pravilnog upravljanja vremenom u pogledu digitalnih aktivnosti poučavanja i učenja te istih tih aktivnosti uživo. Još su preporučene mjere na nacionalnoj razini o podupiranju svijesti učenika o potencijalnim prijetnjama u digitalnom svijetu. Razvijanjem njihove otpornosti smanjili bi se rizici i pojačale bi se sigurne mogućnosti na internetu. Nastavnici trebaju biti osnaženi kontinuiranom edukacijom o digitalnoj dobrobiti kroz predavanja i aktivnosti. Trebaju znati kako

pomoći mladima da digitalnu tehnologiju upotrebljavaju za promicanje svoga zdravlja i digitalne dobrobiti. Osnovne vještine kojima trebaju ovladati su upravljanje stresom i drugim osjećajima, razvijanje otpornosti i prepoznavanje zdravih odnosa (Vijeće EU, 2022.).

Digitalni svijet može biti sigurno mjesto za djecu i mlade koji ih koriste. Istraživanja su pokazala da postoji velika potencijalna korist od korištenja digitalnih medija tj. da postoji i digitalna dobrobit. UNESCO navodi da je to pojam koji uključuje poboljšanje i unaprjeđenje ljudske dobrobiti, srednjoročni i dugoročno, korištenjem digitalnih medija. Digitalna dobrobit govori o tome kako se osjećamo koristeći tehnologiju i Internet. On line može imati utjecaj na naše emocije, mentalno zdravlje i dobrobit te tjelesno zdravlje i dobrobit. Ipak, on line iskustva mogu imati negativan utjecaj na to kako doživljavamo sebe, svoje međuljudske odnose i na način kako se vidi svijet općenito (Nikolić, 2022.).

Primjeri poticanja digitalne dobrobiti su brojni. Navest ću neke od njih:

- razgovarati o tome kako Internet može utjecati na emocije korisnika
- koristiti alate društvenih mreža i tehnologije (npr. Isključiti obavijesti za aplikacije ili koristiti načine „isključiti zvuk“)
- postavljanje granica i rutina kao model zdravog ponašanja (npr. postavljanje jasnih pravila smislene upotrebe digitalne tehnologije)
- koristiti odgovarajuću podršku (anonimna linija Centra za sigurniji Internet) (Vejmelka i sur., 2022.).

3.1. Pet dimenzija digitalne dobrobiti u online okruženju

Digitalna dobrobit djece u *online* okruženju multidimenzionalan je i kompleksan pojam, a sastoji se od 5 dimenzija:

- Dostupnost – odnosi na dostupnost digitalnih alata i uređaja, posjedovanja digitalnih kompetencija i interneta za korištenje istih

- Sigurnost – označava nužan preduvjet za ostvarenje digitalne dobrobiti, a odnosi se na sigurnost od rizičnog ponašanja, zlostavljanja, nasilja, zavaravanja i prevara te problematične upotrebe interneta općenito
- Obrazovne mogućnosti i obveze koje se kao dimenzija digitalne dobrobiti ostvaruju suvremenim edukativnim sadržajem
- Očuvanje zdravlja i mogućnost za stručnom pomoći – naglašava važnost usluga koje su prilagođene za djecu i mlade osobe te upotrebu inovativnih digitalnih alata
- Mjesto za druženje i slobodno vrijeme – za kvalitetno ostvarivanje digitalne dobrobiti bitnu ulogu ima i zadovoljavanje kulturnih potreba, strukturirane aktivnosti za slobodno vrijeme, neformalno druženje te općenito dobra umreženost, uključenost i podrška (Vejmelka i sur., 2022.)

4. Koristi i rizici digitalne tehnologije

Digitalna tehnologija je uvelike promijenila naše živote. Danas imamo dvije podijeljene strane te se postavlja pitanje je li to dobro ili loše. Bitno je odmah naglasiti da ni jedna strana nije u potpunosti u pravu.

Tehnologija je pokrenula svijet naprijed i omogućila nam brojne stvari, ali isto tako ima i negativne posljedice na naš život. Stručnjaci upozoravaju kako bi ovisnost o tehnologiji mogla postati jedan od glavnih zdravstvenih problema budućnosti. Pojavila se brzo i naglo se i masovno proširila među ljudima, a koliko će taj problem postati velik shvatit ćemo tek kad osvijestimo koliko smo se vezali za tehnologiju (Tustonjić, 2021.). Među pozitivnima utjecajima je svakako razvoj tehnologije u području medicine. Na raspolaganju su nam tehnološki napredni uređaji koji omogućavaju liječenje do sada neizlječivih bolesti. Olakšavaju rad zdravstvenih stručnjaka i djelatnika, aktivno pomažu u rješavanju zdravstvenih problema; sve češće zamjenjuju čovjeka u izvođenju kompliciranih zdravstvenih zahvata. Poboljšana je industrija i

znanost, svakodnevni život postaje lakši, poslovi manje opasni, informacije lako dostupne. (Salvia Kornati, 2023.)

Tehnologija nam je omogućila i bogatu platformu za učenje koja, ako se ispravno koristi, može znatno osuvremeniti školski sustav obrazovanja. Mogućnosti obrazovanja preko interneta su neograničenog sadržaja, načina te vremenski uvijek dostupne. Ljudi još uvijek u nedovoljnoj mjeri koriste Internet za učenje npr. raznih vještina. S druge strane tehnologija nerijetko nanosi štetu ljudskom zdravlju. Masovno širenje tehnoloških uređaja nije usklađeno s procesom prilagodbe na taj brzi razvoj pa za posljedice neispravnog korištenja su odgovorni i sami korisnici. (Salvia Kornati, 2023.) Za sada je premalo znanja i edukacije usmjereno na pravilno korištenje tehnologije. Od najranije dobi školski sustav bi se trebao prilagoditi tehnološkom naprednom razdoblju i upoznavanju sa svim pozitivnim i negativnim aspektima. Javljaju se problemi s vidom jer se dugo vremena provodi gledajući u razne ekrane. (Salvia Kornati, 2023.)

Sve izraženiji postaju i problemi s kralježnicom te problemi pretilosti koji su povezani sa sjedilačkim načinom života. Iako najčešće za navedene probleme krivimo tehnologiju, istina je da je glavni krivac zapravo korisnik tehnologije. Malo po malo mijenja nam se funkcioniranje mozga, slabi nam pamćenje i koncentracija. Odrasli ljudi koje je tehnološka revolucija zadesila u srednjoj dobi, sjećaju se vremena kad je bilo normalno snalaziti se u prirodi i prostoru, zapamtiti mnogo informacija bez pomoći uređaja. Danas nam za sve navedeno treba tek nekoliko aplikacija. Još uvijek ne znamo kako će to sve utjecati na generacije koje su od rođenja u takvom okruženju. (Županić, 2020.) Nekontrolirano korištenje tehnologije maloj djeci zaokuplja pažnju čime im se smanjuje fizička aktivnost, previše se stimulira njihov mozak i značajno smanjuje koncentracija i pažnja u svim ostalim aspektima života. Veliki zdravstveni problem postaje i nesаница koja je sve češće zastupljena kod ljudi, pogotovo mladih. Uzrokovana je zbog prevelike stimuliranosti od sadržaja kojeg gledamo neposredno pred spavanje i zbog duge izloženosti plavoj svjetlosti koju emitiraju LED ekrani; smanjuju proizvodnju hormona melanina u mozgu kojim se uspavljujemo. (Salvia Kornati, 2023.) Ipak, utjecaj digitalne tehnologije na mozak nije samo i isključivo negativan. Bitno je to koristiti kao pozitivan aspekt i kao prednost te biti svjestan toga kako današnja djeca promatraju svijet na drugačiji način. Jedino tako oni se mogu

nositi s izazovima tehnologije koja se nezaustavljivo razvija. Nužno je prilagoditi se tehnološkim promjenama i prihvatiti njihov napredak. Važno je biti svjestan kako krivnja za negativne posljedice upotrebe suvremene tehnologije nije samo na tehnologiji nego i na njenim korisnicima koji moraju znati postaviti razumne granice u njenom korištenju (Teglović, 2023.).

Općenito, nalazi ukazuju da su opći učinci na negativnom kraju spektra, no vrlo mali. Učinke možemo razlikovati prema vrsti uporabe te pasivnu uporabu više povezujemo s negativnim učincima dok društvenu i aktivnu uporabu povezujemo s pozitivnim učincima. Upotreba digitalne tehnologije više djeluje na hedonističku dobrobiti (npr. negativni afekt) nego na eudaimonsku dobrobit (npr. zadovoljstvo životom). I niska i prekomjerna uporaba digitalne tehnologije dovode do smanjenog blagostanja, dok je umjerena uporaba povezana s boljim blagostanjem. Sa svakom pojavom nove tehnologije javlja se i zabrinutost za njezin potencijalni utjecaj na dobrobit (mladih) ljudi (Dienlin i Johannes, 2022.).

Izlaganje *online* rizicima može rezultirati negativnim dugotrajnim i intenzivnim posljedicama, posebno za mlade kojima nedostaje kritičkog pogleda na rizike, a nerijetko nisu ni svjesni rizika. Čest fokus istraživača čine rizici ovisnosti o internetu i elektroničkom nasilju na skupini adolescenata, a upravo ta istraživanja su od velike važnosti za razumijevanje ponašanja mladih u virtualnom svijetu, ali i za osmišljavanje pravodobnih strategija prevencije te sukladno tomu implementaciju pravodobnog tretmana *online* rizičnih ponašanja (Vejmelka i sur., 2017.).

Internet nudi mnoge prednosti; kao što je laka dostupnost informacija, olakšava komunikaciju i zabavu, no ima i nedostatke poput prekomjernog korištenja interneta, *cyberbullyinga*, zlouporabe informacija, neovlaštenog dijeljenja sadržaja i slično što sve uzrokuje brojne psihološke posljedice, pa i dovodi do ovisnosti (Vejmelka i sur., 2020.). Tehnologija ima snažan utjecaj na mlade s obzirom na svoje mnoge prednosti: brzinu i dostupnost dobivenih informacija, obrazovnih i zabavnih sadržaja, dijeljenje informacija, brze komunikacije, velike slobode izbora i izražavanja te vještine istovremenog obavljanja više zadaća. No, prekomjerno korištenje može negativno utjecati na njihovo psihosocijalno zdravlje te na slabije vještine socijalne komunikacije, rizike ovisnosti, nedostatak tjelesne aktivnosti, druženja, strpljivosti,

ustrajnosti i usredotočenosti na jedan zadatak, nedostatak samokritičnosti i odgovornosti, povećanje agresivnosti i *cyberbullyinga*, narušavanje privatnosti, rizike izloženosti pornografiji i pedofiliji. Javljaju se i posljedice u fizičkom razvoju i zdravlju djece poput poremećaja prehrane, pretilosti, opstipacije i glavobolje (Petričić i sur., 2016.).

Čak i sami adolescenti su podijeljeni oko učinaka digitalne tehnologije te su neki su učinke smatrali pozitivnima jer im društveni mediji pomažu u povezivanju s prijateljima, dobivanju informacija i pronalasku istomišljenika. Oni koji su učinke smatrali negativnima izjavili su kako društveni mediji povećavaju rizike od zlostavljanja, zanemarivanje kontakata licem u lice i stjecanje nerealnih dojmova o životima drugih ljudi (Dienlin i Johannes, 2022.).

4.1. Utjecaj digitalne tehnologije za vrijeme pandemije COVID-19

S obzirom na to da je internetsko područje dodatno dobilo na važnosti tijekom pandemije COVID-19 mnoge su se aktivnosti preselile na *online* platforme bez vremena za adekvatnu prilagodbu što je rezultiralo time da djeca provode još više vremena *online* u obrazovne, zabavne i društvene svrhe pa su i šanse za virtualno nasilje zbog prekomjerne upotrebe sigurno postale veće. No, s druge strane, povećanje korištenja suvremenih tehnologija za vrijeme pandemije ima i pozitivne rezultate, poput povećanja digitalnih kompetencija općenito kod djece, ali i roditelja, članova šire obitelji, učitelja i drugih stručnjaka (Vejmela i sur., 2022.).

Pandemija COVID- 19 je utjecala na sustav obrazovanja u mnogim zemljama zatvaranjem škola. Posljedice su dugoročne na društvenoj i ekonomskoj razini. UNESCO je predložio korištenje programa učenja na daljinu i otvorenih obrazovnih aplikacija i platformi koje škole mogu koristiti kako bi se nastava ipak odvijala. Mrežno učenje je i do tada bilo sastavni dio obrazovanja, ipak su se javile mnoge poteškoće. Nastavnici su morali biti spremni na promjene, stručno se usavršavati i educirati kako bi bili spremni na izazove koje im dolaze. Učenike je trebalo pripremiti na korištenje računala kao osnovnog alata za učenje. Sve navedeno je zahtijevalo veću pripremu i bolje planiranje (Tonković i sur., 2019.). Kod suvremenih generacija dolazi

do brze promjene trendova u kontekstu znanja i učenja. Osnovni oblici mrežnog učenja su nastava uz pomoć tehnologija, kombinirana/hibridna nastava, mrežna nastava. Učenje na daljinu uključuje primjenu telekomunikacijskih i elektroničkih uređaja koji omogućavaju učenicima i studentima primanje poduka s udaljenog mjesta. Učenje na daljinu je jedan od oblika mrežnog učenja; nastavni sadržaj prenosi se putem mreže/online. Takva nastava ima svoje prednosti: veća kreativnost, fleksibilnost, samostalan ritam učenja, dostupnost novih komunikacijskih kanala, novi modeli procjene usvojenosti znanja i evaluacije. Uočeni nedostaci mrežne nastave su manjak socijalizacije; određene ICT kompetencije nastavnika; neadekvatna tehnička infrastruktura; nedostatak intrinzične motivacije; nedostatak osobnog kontakta; razne tehničke poteškoće; nedostatak samodiscipline itd. Najvažniji čimbenik za postizanje uspjeha u mrežnom učenju je motivacija. Ako je ona postignuta do izražaja dolaze prednosti takvog načina učenja kao što su prilagođeno vrijeme za učenje, brže dolaženje do izvora i lakše upravljanje materijalima te financijska isplativost (Tonković i sur., 2019.).

Prije izbijanja pandemije COVID 19 u Republici Hrvatskoj krenulo se s projektom Cjelovita informatizacija procesa poslovanja škola i nastavnih proces u svrhu stvaranja digitalno zrelih škola za 21. stoljeće. Glavni cilj uvođenja projekta je bio osposobljavanje učenika za tržište rada, školovanje i cjeloživotno učenje. Njegova uloga za vrijeme pandemije posebno je došla do izražaja. Završetak pandemije donio je nastavak širenja projekta tako da je danas postao standard i došlo je do neizbježnih promjena u nastavi (Tonković i sur., 2019.).

Početkom ožujka 2020. godine UNESCO predlaže da sve države pogođene pandemijom omoguće učenicima mrežnu nastavu. Tijekom 2020. godine oko 1.725 milijardi učenika imalo je zatvorene škole. Većina država provodila je mjere povezane s mrežnim učenjem. Za nesmetano mrežno učenje potreban je pristup internetu i tehnologiji. U Europi je digitalna infrastruktura prilično napredna, većina škola i kućanstava ima pristup internetu. Međutim, nije svugdje u svijetu tehnologija napredna kao u Europi. Procjena je da u svijetu 826 milijuna učenika nema pristup digitalnim uređajima (računalo u kućanstvu), 706 milijuna učenika nema dostupan Internet kod kuće, a 56 milijuna učenik nema pristup mobilnoj mreži (3G ili 4G). Pristupilo se brzom edukaciji nastavnika i integriranju digitalnih uređaja u nastavu.

Neke zemlje (npr. Afganistan) imale su tijekom pandemije mrežnu nastavu u kombinaciji multimedije, videa i radija. U Hrvatskoj se nastava za niže razrede odvijala hibridnim načinom, putem javne televizije u kombinaciji s dodatnim vježbama od strane učitelja. Od 5. do 8. razreda osnovne škole i za srednju školu postojala je mogućnost svakodnevnog snimanja video lekcija koje su bile dostupne putem televizije i interneta (Tonković i sur., 2019.). Osim toga svaka je škola formirala virtualnu zbornicu (za razmjenu informacija među nastavnicima i održavanje razrednih i nastavničkih vijeća, stručnih aktiva i sl.) i virtualne učionice na raznim platformama (Loomen, Teams, Yammer) preko kojih su nastavnici svakodnevno komunicirali s učenicima, davali im upute, provjeravali ispunjavanje zadataka. Telekomunikacijske tvrtke su pomagale učenicima slabijeg imovinskog statusa tako da su im osiguravale besplatan pristup internetu putem SIM kartica. Prekid nastave u školama posebno je pogodilo učenike s nižim socioekonomskim statusom. Oni učenici koji nisu imali pristup internetu nisu bili u mogućnosti posjetiti knjižnice jer su i one zbog pandemije bile privremeno zatvorene. UNESCO (2020) dostavlja preporuke za kvalitetniju mrežnu nastavu među kojima je i osiguravanje uključivanja programa učenja na daljinu učenicima iz nepovoljnijeg položaja. Preporučuje i omogućavanje podrške nastavnicima i roditeljima o korištenju digitalnih alata, ograničavanje broja aplikacija i platformi, razvijanje pravila učenja na daljinu i praćenja procesa učenja, zaštita privatnosti i sigurnost podataka te stvoriti zajednicu za međusobnu interakciju. Zaključujemo kako obrazovanje pogođeno pandemijom nije prestalo, nego se preoblikovalo u mrežnu nastavu. Nažalost jako je malo materijala koji se osvrću na pružanje potpore učiteljima/nastavnicima i učenicima s teškoćama (Tonković i sur., 2019.).

Primjenu informacijske tehnologije u nastavi koja je posebno došla do izražaja u vrijeme pandemije, možemo podijeliti u četiri kategorije:

- individualno učenje i poučavanje (vježbanje i ponavljanje pri stjecanju znanja, pomoć u pretraživanju informacija, Internet pristup bazama podataka, obrada teksta i proračunske tablice, simulacija složenih sustava radi razumijevanja njegovog djelovanja)

- grupno učenje i poučavanje (komunikacija elektronskom poštom, programska podrška za prezentaciju rada, video prezentacije, programska podrška za video konferencije udaljenim grupama, komunikacija među udaljenim lokacijama)
- pedagoška dokumentacija (evidencije praćenja učenika, evidencije na razini škole)
- administrativni poslovi (podrška rada tajništva, računovodstva...)

Nikad do sada nismo imali situaciju koja je na globalnoj razini potakla toliko zemalja na iste korake u obrazovanju i na društvenoj razini. Pokazalo se da je za najbolje rezultate potrebno centralizirano planiranje uz dopuštanje lokalnih prilagodbi programa. Nastava na daljinu je važan alat u upravljanju obrazovanjem. Dugoročno se mogu nazrijeti trajne promjene u obrazovnom sustavu, potaknute iskustvom tijekom pandemije. Digitalizacija vuče za sobom upotrebu novih tehnologija i inovacija u nastavnom procesu kao što su obrazovne aplikacije i platforme. Učinak pandemije na obrazovanje je vrlo nepredvidljiv i zasigurno ima svoje pozitivne i negativne strane (Tonković i sur., 2019.).

4.2. Utjecaj digitalne tehnologije na mentalno zdravlje adolescenata

Sve raširenija i redovitija uporaba digitalnih tehnologija i alata od strane mladih osoba potiče razmišljanja da to negativno utječe na njihovo psihičko blagostanje (Orben i sur., 2019.). Moderni život postaje nezamisliv bez korištenja digitalnih tehnologija. Mladi ljudi čim postanu svjesni sebe odrastaju u tzv. *cyber* prostoru, stalno su u kontaktu s mobitelom, računalom, internetom te virtualni svijet nerijetko postaje stvarnost. U novom vrtlogu informatičke tehnologije potrebno je vrlo pažljivo kretati se i funkcionirati. Utjecaj suvremenih tehnologija ovisi o količini izloženosti, ravnoteži i sadržaju. Jako je bitna i roditeljska uključenost koja pomaže razvoju kontrole i usmjeravanju prema konstruktivnim načinima korištenja tehnologije. Roditelji mogu biti dobar model ponašanja za razvijanje kritičnosti prema dostupnim sadržajima i podučavanju strategije sigurne upotrebe. (Jeleč, 2019.)

Stručnjaci se slažu da postoji mogućnost razvoja ovisničkog ponašanja koja spada u grupu bihevioralnih ovisnosti. Potrebno je naći ravnotežu u odnosu na čitanje, pisanje,

igru s ostalom djecom, razne tjelesne aktivnosti. Česta je pojava prekomjernog igranja internetskih igara. Ovisnost prepoznamo kroz nemir i razdražljivost osoba kad nisu na internetu, zapostavljaju druge interese i aktivnosti. Na neki način oni bježe od stvarnosti i neugodnih osjećaja i stvaraju sebi određenu emocionalnu regulaciju. S druge strane, Internet omogućuje učenje i razvijanje interesa, pomaže u razvoju identiteta, lakša je povezanost s vršnjacima (pogotovo sramežljivim, socijalno anksioznim ili marginaliziranim osobama) (Jeleč, 2019.). Prisutni su i veliki rizici kao što su npr. izloženost neprimjerenim sadržajima, elektroničko i seksualno nasilje, računalni virusi, krađa identiteta... Neprimjereni sadržaji mogu povećati osjećaj ranjivosti i dovesti do teških posljedica. Anonimnost i nedostatak socijalnih i fizičkih znakova otežava prepoznavanje štetnih posljedica i zanemaruje osjećaj odgovornosti; osjećaj nesigurnosti se povećava. Uz dijeljenje osobnih podataka povećavaju se rizici. Doživljavanjem *cyberbullyinga* nastupaju psihosocijalne smetnje (uznemirenost, tuga, depresivnost, anksioznost, suicidalnost), teškoće u ponašanju, teškoće u školi i učenju poput narušene koncentracije, frustracije, doživljavanja škole kao nesigurnog mjesta i izostanaka s nastave (Jeleč, 2019.).

Roditelji i nastavnici u školi trebaju znati usmjeriti dječje *online* ponašanje. Potpora odraslih mora biti dostupna kao i podučavanje o pravilnom korištenju i ispravnom reagiranju. Ako se ipak dogodi ovakav oblik nasilja moraju se uključiti roditelji, škola, policija, Centar za socijalni rad, psiholozi. Najgora je varijanta sve ignorirati što je zapravo pasivna potpora nasilju. Roditelji moraju obavijestiti školu koju dijete pohađa i tražiti potporu stručnjaka za dijete. Važno je provesti edukacijske razgovore s djetetom koje čini nasilje. U svakom slučaju, digitalne tehnologije imaju snažan utjecaj na mentalno zdravlje, pozitivan i negativan. Tome treba polagati punu pozornost (Jeleč, 2019.).

Prekomjernim korištenjem digitalnih tehnologija negativno se utječe na način pamćenja i mišljenja, javlja se i nemotiviranost za pamćenje novih informacija, ali i nedostaci kritičkog mišljenja. Osim toga, javljaju se i štetni i negativan utjecaji na mentalno zdravlje mladih i na njihovo stvaranje slike o sebi; moguća je i depresija, nerealna percepcija stvarnosti, poremećaji sna, letargija, naglašena napetost, problemi pažnje i koncentracije. (Petričić i sur., 2016.).

Rizično ponašanje poput online dopisivanja s nepoznatim osobama narušava samopoimanje adolescenata. Primanje, slanje i prosljeđivanje seksualno sugestivnih poruka/fotografija/videa, *sextanje* pod prisilom i nagovorom, *sextanje* sa znatno starijim osobama, susreti s nepoznatim osobama i slična rizična ponašanja povezana su s iskazivanjem ometajućih ponašanja poput agresivnosti, suprotstavljanja, teškoća u odnosima s drugima, kršenju normi i pravila. Osim toga, adolescenti koji pod prisilom ili nagovorom *sexčaju* i traže od pošiljatelja da prestane ili čak ignoriraju primljene sadržaje imaju snažnije i češće doživljaje ljutnje pa i teže doživljavaju i kontroliraju ljutnju što se manifestira kroz eksternalizirane ili internalizirane teškoće. *Online* dopisivanje s nepoznatim osobama i doživljavanje njih kao prijatelja, primanje seksualnih sadržaja na društvenim mrežama, kao i primanje slika i videa o sebi te pokušaji zaustavljanja *sextinga* povezujemo sa simptomima anksioznosti i depresivnosti kod adolescenata. Primanje seksualno izazovnih poruka i fotografija, ali i fotografija sebe ili partnera, slanje fotografija sebe i prosljeđivanje fotografije partnera se povezuje sa suicidalnim mislima dok je povezanost sa suicidalnim mislima najveća kod mladih koji *sexčaju* na nagovor ili pod prisilom kao i kod onih koji to rade sa znatno starijom osobom (Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba, 2019.).

Internet je u zadnje vrijeme preuzeo veliku ulogu našem poslovnom i privatnom životu. Digitalna tehnologija nezaustavljivo napreduje, *online* aktivnosti postaju sve brojnije i raznolikije. Mladi ljude koriste internet svakodnevno (najviše u dobnoj skupini od 16 do 24 godine prema Državnom zavodu za statistiku 2016.). Internet i upotreba digitalne tehnologije donosi mnogo prednosti, ali i neizbježnih rizika i negativnih posljedica. Mladi najčešće nisu svjesni rizika kojima se izlažu tijekom korištenja interneta, a ono može imati dugotrajne i intenzivne negativne posljedice. Danas su u središtu istraživanja o rizicima ovisnosti o internetu i elektroničkom nasilju. Njihovi rezultati su važni kako bi se mogle osmisliti pravilne strategije za prevenciju i osmišljavanja tretmana online rizičnih ponašanja (Vejmelka i sur., 2017.).

5. Statistički podatci i trendovi

Eurostat

Prema podacima Eurostatovih istraživanja prikazat ćemo promjene vezane uz korištenje digitalne tehnologije u Hrvatskoj u razdoblju od 2013. do 2022. godine. S obzirom na to su podaci prikupljeni na temelju ispitivanja čitavog stanovništva prikazat ćemo ih tako, no bilo bi dobro da se u budućim istraživanjima isti podaci razgraniče i na dobne skupine kako bi mogli bolje pratiti trendove u korištenju internetom u državama prema dobi.

Informacijske i komunikacijske tehnologije uvelike utječu na svakodnevnicu pojedinaca i na razne sfere njihova života, kako na poslu tako i u kući. Brojni smatraju kako je za ostvarenje modernog i konkurentnog gospodarstva ključan čimbenik upravo razvoj informacijskog društva. Kod istraživanja pristupa internetu naglasak je na dostupnosti informacijskih i komunikacijskih tehnologija i upotrebi istih u kućanstvima i među pojedincima. Broj kućanstava s pristupom internetu do 2019. u EU-27 povećao se na 90 %, što je za oko 26% više nego u 2009. godini (64 %). Kako informacijske i komunikacijske tehnologije postaju lakše dostupne i pada im cijena postaju dostupne većem broju stanovništva, a 2007. je više od pola kućanstava (53 %) kućanstava u EU-27 imalo pristup internetu. Udio kućanstava s pristupom internetu je nastavio rasti, a 2014. je došao do 80 % (Eurostat, 2020.).

Prema podacima Eurostata (2023) u Hrvatskoj je u 2013. pristup internetu imalo oko 64% kućanstava, a u 2014. godini taj postotak je iznosio oko 68% 2015. godine je oko 76% kućanstava imalo pristup internetu, 2016. godine taj broj je bio oko 77% dok se 2017. vratio na oko 76%. U 2018. godini zabilježen je rast te je postotak iznosio oko 81%, a u 2019. oko 80%. Za 2020. godinu postotak kućanstva koja imaju pristup internetu iznosio je 85%, za 2021. 86%, a za 2022. oko 85%. Kada usporedimo najstarije i najnovije dostupne podatka zaključujemo kako je postotak kućanstava s pristupom internetu narastao za više od 20%.

Iduća bitna mjerena stavka je broj osoba koje koriste internet. U 2019. godini 86 % pojedinaca u dobi između 16 i 74 godine stanovnici država EU-27 godine koristilo se internetom barem jedno u posljednja tri mjeseca. Za čak deset zemalja postotak osoba koje se koriste internetom je bio barem 90%. Broj stanovnika unutar država EU-27 koji se nisu nikad koristili internetom u 2019. godini iznosio je 10 %, dok je 2009. godine iznosio tri puta više (32 %). Prema podacima zabilježenima 2019. godine oko 77% pojedinaca u EU-27 je svakodnevno pristupalo internetu dok se dodatnih 7% internetom nije koristilo svakodnevno ali je najmanje jednom tjedno, pa prema tome imamo 84% pojedinaca kao redovite korisnike interneta (najmanje jednom tjedno) (Eurostat, 2020.).

U Hrvatskoj je prema Eurostatovim podacima (2023) u 2013. godini postotak osoba koje se koriste internetom iznosio oko 68%, a u 2014. godini skoro 70% dok je za 2015. taj postotak iznosio oko 71%. U 2016. godini broj stanovništva koje se koristi internetom bio je oko 73%, a u 2017. je pao na oko 68% dok je za 2018. godinu narastao na oko 75%. Prema podacima za 2019. godinu oko 80% osoba se koristilo internetom, a u 2020. oko 79%. U 2021. godini internet je koristilo približno 82% stanovništva dok za 2022. taj broj iznosi približno 83%. Prema prikazanim podacima utvrđujemo kako je postotak stanovništva koje se koristi internetom od 2013. do 2022. narastao za 15%.

Najčešće korišteni alati za pristup internetu su mobilni ili pametni telefon, prijenosno računalo i tablet, a od 2014. godine kada se u skupini država EU-27 mobilnim uređajem za pristup internetu koristilo 48% pojedinaca u dobi od 16 do 74 godine, udio se do 2019. godine povećao za 25%. Kao najčešća aktivnosti na internetu u državama EU-27 za 2019. godinu je društveno umrežavanje te se više od pola korisnika interneta u dobi od 16 do 74 godine internetom koristilo za društveno umrežavanje (Eurostat, 2020.).

S obzirom na to da je najčešća aktivnost korištenja interneta društveno umrežavanje prikazat ćemo podatke korištenja interneta u svrhu društvenog umrežavanja u Hrvatskoj. Eurostatovi podaci (2023) pokazuju da se u Hrvatskoj 2013. godine društveno umrežavalo oko 22% korisnika interneta, 2014. godine oko 26% a u 2015. taj broj je iznosio oko 29%. U 2016. godini približno 33% osoba je koristilo internet

za društveno umrežavanje, u 2017. oko 42% dok je taj postotak za 2018. godinu iznosio oko 52% gdje vidimo porast od 10% u samo godinu dana. Prema podacima iz 2019., društveno se umrežavalo 47% stanovnika Hrvatske, u 2020. godini taj broj je oko 57% gdje opet vidimo, sada već dvije godine zaredom, porast od 10% u samo godinu dana. U 2021. godini broj osoba koje su se aktivno društveno umrežavale iznosi skoro 62%, a u 2022. 63%. S obzirom na podatke vezane uz društveno umrežavanje vidimo najveći porast, u odnosu na ostala interpretirana mjerenja, od čak 41%.

Državni zavod za statistiku

S obzirom na to da je u statističkim obradama korištenja digitalnih tehnologija najmlađa dobna skupina ona od 16 do 24 godine uzeti ćemo tu dob za prikaz trendova u Hrvatskoj. Smatram kako bi u buduća istraživanja vezana uz korištenje digitalne tehnologije trebalo uključiti i mlađe dobne skupine, kao što su adolescenti (npr. Skupina od 12 do 16) kako bi se moglo kontinuirano pratiti promjene u trendovima njihova digitalnog ponašanja pošto su oni ipak vrlo aktivna skupina u digitalnom svijetu.

Državni zavod za statistiku proveo je istraživanje primjena informacijskih i komunikacijskih tehnologija u kućanstvima i kod pojedinaca u 2021. i 2022. godini. S obzirom na opremljenost kućanstva informacijskim i komunikacijskim tehnologijama u Hrvatskoj osobno računalo je u 2020. posjedovalo 77% stanovništva a 2021. 77% broj je ostao isti, dok je stopa stanovništva s pristupom internetu od 2020. godine (85%), narasla za 1 postotni bod do 2021. godine (86%). Prema prikazanim rezultatima istraživanja vidimo kako je opremljenost kućanstava informacijskom i komunikacijskom tehnologijom u Republici Hrvatskoj ostala na razini prethodne godine. Broj kućanstava s računalom ostao je isti, a broj kućanstava s pristupom internetu porastao je za 1%. Za razliku od toga broj kućanstava s mobilnim širokopoljnim pristupom internetu je znatnije porastao u odnosu na 2020., za 13 postotnih bodova. 14% kućanstava uopće nema internetski priključak, a najčešći razlog za to je nepostojanje potrebe za upotrebom interneta, nedostatno znanje za njegovu upotrebu kao i previsoke cijene usluga i potrebne opreme (Državni zavod za statistiku, 2021.).

Što se tiče opremljenost kućanstava informacijskom i komunikacijskom tehnologijom u 2022. je postotak osoba koje posjeduju osobno računalo pao za 1% (76%) od 2020. i 2021. godine, dok je postotak osoba s pristupom internetu narastao za 1% (86%) od 2021. godine. Prema prikazanim rezultatima opremljenost kućanstava informacijskim i komunikacijskim tehnologija u Republici Hrvatskoj je na razini prethodne godine te nema bitnih razlika ni pomaka uspoređujući rezultate s prošlom i pretprošlom godinom (Državni zavod za statistiku, 2022.).

Podjelom korisnika računala prema dobnim skupinama i spolu u 2021. u Hrvatskoj dolazimo do podataka da za čitavu skupinu ispitanika u dobi od 16 do 74 godine postotak korisnika računala iznosi 63% od čega muškarci čine 33% a žene 30%. Za najmlađu dobnu skupinu od 16 do 24 godine postotak osobe korisnika računala čini 85% od čega muškarci čine 42% a žene 43% gdje vidimo da upravo najmlađi čine najveći udio korisnika računala u stanovništvu. U odnosu na prethodnu godinu primijećen je porast u gotovo svim dobnim skupinama korisnika računala. Najveći porast vidi se u dobnoj skupini od 65 do 74 godine, za 10 postotnih bodova u odnosu na prethodnu godinu. Kao što je i bilo očekivano, najmlađa populacija uvelike prednjači u korištenju računala, dok broj korisnika opada proporcionalno s njihovom dobi. Sličan trend događa se i u strukturi korisnika računala prema radnom statusu (učenici i studenti, zaposleni, nezaposleni i ostalo) u kojoj učenici i studenti, kao najmlađa skupina, najčešće upotrebljavaju računalo, u postotku od 91%, a odmah iza njih slijede zaposleni s 80% korisnika računala što je također visoka stopa (Zavod za državnu statistiku, 2021.).

Brojke korisnika računala prema dobnim skupinama i spolu u 2022. u Hrvatskoj za sve dobne skupine od 16 do 74 godine narasle su za 3% (66%), i to kod žena (33%), dok je postotak muškaraca ostao isti (33%). Za dobnu populaciju između 16 i 24 godine postotak korisnika je narastao za 6 postotnih bodova (91%), te je kod muškaraca pao za 1% (41%) a za žene je narastao za 7 postotnih bodova (50%). Unatoč promjenama distribucija korisnika računala po dobnim skupinama nije se bitnije promijenila u odnosu na prethodnu godinu, no možemo vidjeti trend porasta korisnika interneta po spolu, odnosno kod žena te je udio ženskih osoba korisnika interneta kod svih dobnih skupina narastao za 3% a kod najmlađe dobne skupine čak za 7%. Očekivano, najmlađa populacija još uvijek prednjači glede upotrebe računala, a broj

korisnika još uvijek opada proporcionalno njihovoj dobi. Sličan trend još uvijek je primijećen i u strukturi prema radnom statusu u kojoj učenici i studenti, kao najmlađa skupina, najčešće upotrebljavaju računala za razliku od ostalih skupina .

Distribucija korisnika računala po dobnim skupinama nije se bitnije promijenila u odnosu na prethodnu godinu premda je broj korisnika pao za 4%. Najmlađa populacija (učenici i studenti) još uvijek prednjači u upotrebi računala, a broj korisnika opada proporcionalno njihovoj dobi. Sličan trend primijećen je i u strukturi prema radnom statusu u kojoj učenici i studenti, kao najmlađa skupina, najčešće upotrebljavaju računala te je postotak narastao za 7% (98%), a za zaposlene 2% (82%) (Državni zavod za statistiku, 2022.).

Udio korisnika interneta prema dobnim skupinama i spolu u 2021. u Hrvatskoj za sve dobne skupine od 16 do 74 godina iznosi 81% od čega muškarci čine 42% a žene 39%. U dobnoj skupini od 16 do 24 godine udio korisnika interneta iznosi 100% od čega muškarci čine 53% a žene 47% po čemu vidimo da su apsolutno svi ispitanici u najmlađoj dobnoj skupini korisnici interneta. U svim dobnim skupinama je primijećen porast udjela korisnika interneta u odnosu na prethodnu godinu. Najveći zabilježeni porast iznosi 10% u odnosu na prošlu godinu, a vidljiv je u dobnoj skupini od 65 do 74 godine. Najmlađa populacija očekivano, kao i u korištenju računala prednjači i u upotrebi interneta, a broj korisnika također opada proporcionalno njihovoj dobi. Prema strukturi prema radnom statusu primijećen je isti trend kao i kod korisnika računala te učenici i studenti, kao najmlađa skupina, najčešći korisnici interneta, čak 100% njih što znači da svi ispitanici najmlađe skupine koriste Internet, a odmah iza njih slijede zaposlene osobe (95%) s isto visokom stopom uporabe interneta (Zavod za državnu statistiku (2021.).

Udio korisnika interneta prema dobnim skupinama i spolu u 2022. godini iznosi 82% za sve dobne skupine od 16 do 74 godine 82% od čega muškarci čine 41%, a žene 41% te vidimo kako je udio žena narastao za 2% pa se sada broj žena i muškaraca korisnika interneta izjednačio. Za najmlađu dobnu skupinu u dobi od 16 do 24 godine ukupno je 98% korisnika interneta od čega muškarci čine 46%, a žene 52% gdje vidimo pad od 2% no kod ženske populacije se unatoč padu čitave skupine dogodilo povećanje od 5%. Osim kod najmlađe dobne skupine, no i to je zanemariv postotak

(2% pada), primijećen je porast u ostalim dobnim skupinama korisnika interneta u odnosu na prethodnu godinu, najveći porast (4%) dogodio se kod najstarije dobne skupine u dobi između 65 i 74 godine. Kao i u dosadašnjim rezultatima, najmlađa populacija očekivano prednjači u upotrebi interneta, a broj korisnika opada proporcionalno njihovoj dobi. Sličan trend opet se primjećuje i glede strukture prema radnom statusu u kojoj učenici i studenti (najmlađa skupina) najčešće upotrebljavaju Internet iako vidimo pad od 2% (98%) (Državni zavod za statistiku, 2022.).

S obzirom na najučestalije aktivnosti na internetu to su: slanje poruka (npr. *Skype, Messenger, WhatsApp, Viber*), pretraživanje informacija o proizvodima i uslugama, čitanje novina i magazina, upotreba e-pošte, telefonski pozivi ili video pozivi (npr. *Skype, Facetime, WhatsApp, Viber*), korištenje društvenih mreža, pretraživanje informacija o zdravlju, korištenje usluge e-bankarstva i usluge e-uprave, prodaja proizvoda i usluga, predaja službenih zahtjeva/obrazaca javnim službama, traženje zaposlenja, davanje mišljenja o društvenim ili političkim pitanjima *online* (npr. forumi, blogovi, društvene mreže) i sudjelovanje u *online* glasovanju ili konzultacijama. Usporedbom rezultata s 2020. godinom navike se u 2021. u Hrvatskoj nisu bitnije promijenile, a pojedinci najviše koriste internet za slanje poruka (93%), prikupljanje informacija o proizvodima i uslugama (91%), čitanje dnevnih novosti i časopisa (90%), upotrebu e-pošte (80%), telefonske pozive i video pozive (76%), sudjelovanje na društvenim mrežama (75%) i prikupljanje informacija o zdravlju (74%) (Državni zavod za statistiku, 2021.). Uspoređujući dalje rezultate s 2022. godinom također nema bitnijih promjena u navikama na internetu. Pojedinci se još uvijek najčešće koriste internetom za slanje poruka (93%), prikupljanje informacija o proizvodima i uslugama (93%), čitanje dnevnih novosti i časopisa (87%), upotrebu e-pošte (83%), gledanje videa (79%), telefonske pozive i video pozive (77%), te sudjelovanje na društvenim mrežama (73%) (Državni zavod za statistiku, 2022.).

6. Međunarodna komparativna istraživanja

6.1. Europska studija o djeci i internetu u 19 zemalja (*EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*)

Većina djece širom Europe preferira pametne telefone kao sredstvo za pristup internetu što im omogućuje održavanje veze bilo kada i bilo gdje te i sami navode da ih koriste svakodnevno cijelo vrijeme. Čak u 11 od 19 zemalja (Hrvatska, Češka, Njemačka, Estonija, Italija, Litva, Norveška, Poljska, Portugal, Rumunjska i Srbija) koje su sudjelovale u istraživanju više od 80% djece u dobi između 9 i 16 godina barem jednom u danu koristi pametni telefon za pristup internetu. Upravo priroda i način upotrebe digitalnih alata oblikuje njihove rezultate u digitalnom svijetu. U usporedbi s istraživanjem provedenim 2010. godine ustanovljeno je značajno povećanje količine korištenja interneta i djece koja upotrebljavaju pametni telefon. Svakodnevno vrijeme djece provedeno na internetu u većini zemalja se udvostručilo. S obzirom na dob veća je vjerojatnost da starija djeca u dobi od 15 i 16 godina provode dvostruko više vremena na internetu i svakodnevno u većoj količini koriste pametne telefone u odnosu na mlađe dobne skupine. Glede dobnih razlika, utjecaj održavaju i dobne granice postavljene od strane raznih društvenih platformi, no i veći interes starije djece za druženjem putem interneta. Izuzev dobnih razlika u nekim zemljama postoje i rodne razlike te djevojčice nešto češće nego dječaci koriste pametne telefone za korištenje interneta, no ukupno gledano dječaci provode duže vremena na internetu (Smahel i sur., 2020.). Unatoč općenitom mišljenju da djevojčice više preferiraju druženje putem interneta istraživanjem je dokazano da nema razlika, a ako ih ima su minimalne u razini pregledavanja web stranica. S druge strane rodna uvjetovanost postoji kod igranja igrica te u većini zemalja približno dvostruko više dječaka igra igrice na dnevnoj bazi. Osim količine korištenja mobitela i interneta s dobi se povećava i udio djece koja prijavljuju negativno internetsko iskustvo. Iako većina prijavljuje da se dogodilo nekoliko puta, ali ne često te s vrlo malim ili neznatnim rodnim razlikama. Mali je broj djece koja su izjavila da im korištenje interneta ometa nužne svakodnevne aktivnosti kao jelo i spavanje, ali je veći broj izjavio da zbog interneta provode manje vremena s obitelji i prijateljima te se slabije posvećuju zadaćama na dnevnoj ili tjednoj bazi. Iskustva djece glede korištenja interneta naišla su na neke promjene tijekom vremena

te platforme poput YouTubea i Instagrama postaju sve popularnije te zamjenjuju nacionalne društvene platforme. Na čelu popisa svakodnevnih aktivnosti koje djeca obavljaju na internetu nalaze se gledanje videa, slušanje glazbe, komunikacija s prijateljima i obitelji te pregledavanje internetskih stranica (Smahel i sur., 2020.).

Osim klasičnih svakodnevnih aktivnosti na internetu postoje i rizične aktivnosti od kojih su najčešće *sexting* i upoznavanje novih ljudi na internetu. Većini djece koja su imala negativno iskustvo na internetu se to dogodilo samo nekoliko puta, a udio djece koja i prijavljuju takvo iskustvo raste s dobi, no bez rodni razlika. Djeca o svojim negativnim iskustvima najčešće razgovaraju s roditeljima ili prijateljima ili oboje no rijetko s učiteljima ili stručnjacima. Izuzev razgovora s drugima, djeca su pokušala riješiti negativne situacije različitim strategijama poput zatvaranja prozora ili aplikacija, blokiranja problematičnih osoba, neki i ignoriranjem problema ili osjećajem krivnje radi onoga što se dogodilo. Većina djece obično zna odgovoriti na ponašanja na internetu koja im se ne sviđaju. Određene aktivnosti ili iskustva imaju veći potencijal štete dok neke imaju veći potencijal koristi. Za većinu zemalja broj djece koje su bile žrtve zlostavljanja putem interneta na mjesečnoj bazi iznosi manje od 10% dok je manje od 5% djece zlostavljalo druge na mjesečnoj bazi bez bitnih spolnih razlika. Od onih koji su bili žrtve takvog ponašanja samo petina je prijavila štetu (Smahel i sur., 2020.). U ispitivanju vezanom za izloženost štetnom sadržaju su sudjelovala samo starija djeca u dobi od 12 do 16 godina koja u većini zemalja nisu vidjela načine tjelesnog ozljeđivanja ili samoozljeđivanja u prošlih godinu dana ni na mjesečnoj bazi. Najčešći potencijalno štetan sadržaj za djecu je izloženost porukama mržnje za većinu zemalja dok se najčešće iskustvo takvog sadržaja očituje u zlouporabi podataka koja raste s godinama. Kao problem se navodi i trošenje previše novaca na aplikacije ili igre što je zastupljenije kod dječaka. Kod *sextinga*, odnosno slanja seksualnih poruka manja je zastupljenost nego kod primanja takvih poruka. Poruke se razlikuju po tome da li su željene ili neželjene naravi, a neželjene se javljaju više kod djevojčica i starije djece. Negdje oko jedno od troje djece je putem interneta komuniciralo na internetu s nekim koga prije nisu sreli licem u lice, a upola manje ih je i susrelo takvu osobu. Stupanje u interakciju s nepoznatim ljudima je prisutnije kod starije djece i kod dječaka iako za sastanke licem u lice ima malo rodni razlika. Većina djece je susretom lice u lice s kontaktima stvorenima putem mreže sretna djece

izjavila je da su sretna što ukazuje da ova aktivnost može biti i prilika, a ne samo rizik (Smahel i sur., 2020.). Anketom se ispitaio problem pretjeranog korištenju interneta putem pet kriterija te većina djece u svim zemljama ne doživljava niti jedan od pet korištenih kriterija dok svih pet kriterija pretjeranog korištenja interneta doživljava manje od 2% djece. Većina djece navodi kako njihovi roditelji povremeno razgovaraju s njima o uporabi interneta, sugeriraju im načine za sigurno korištenje interneta, potiču ih i kao glavni izvori im pružaju pomoć kada se djeci na internetu dogodi nešto uznemirujuće. Kod pomoći roditelji stavljaju više naglaska na sigurnost pri upotrebi interneta nego na poticanje istraživanja mogućnosti koje internet nudi. Više od pola djece u svim zemljama roditelji barem ponekad pomognu, a manji broj navodi prijatelje kao izvore pomoći dok su učitelji najmanje korišten resurs za pomoć. Većina djece dobivaju savjete o načinima za sigurno korištenje interneta od roditelja, prijatelja ili učitelja dok svaki četvrti korisnik interneta navodi kako nikada ili gotovo nikada nije dobio sigurnosne od istih osoba. Razgovor s roditeljima o aktivnostima na internetu u većini zemalja češće prakticiraju djevojčice i mlađa djeca. Kako roditelji služe djeci kao izvor pomoći, događa se i obrnuto posredovanje gdje djeca pomažu roditeljima na internetu često ili vrlo često kada pronadu težak sadržaj što može ukazivati na pojavu stalnog generacijskog jaza gdje roditelji zaostaju u vještinama korištenja digitalne tehnologije za svojom djecom no i pomaže da obitelji dijele izazov zajedničkog učenja upravljanja digitalnim okruženjem (Smahel i sur., 2020.).

Iako su preferirani izvor podrške roditelji, djeca navode da ih učitelji potiču i ohrabruju na istraživanje i učenje novih stvari na internetu ali i načine korištenja sigurnosti na internetu. Roditelji iako pružaju podršku nisu skloni korištenju restriktivne medijacije te samo mali broj djece nema pristup web kameri, preuzimanju sadržaja ili posjeti stranicama društvenih mreža. Kod ograničenja korištenja društvenih mreža za većinu zemalja nema rodni razlika. U svim zemljama svako deseto dijete se ne osjeća sigurno na internetu, a čak do 44% djece smatra da drugi ljudi na internetu nikad nisu ljubazni i od pomoći (Smahel i sur., 2020.).

Glede korištenih digitalnih alata za pristup internetu računalo svakodnevno koristi između 26% i 66% djece, dok je razlika veće vjerojatnosti korištenja mobitela prije nego računala u skoro pola zemalja oko 40%. Za tablet dnevna upotreba oscilira od 14% do 43% te u većem dijelu zemalja čak manje od jednog od četiri djeteta koristi

tablet svaki dan za pristup internetu. Televizori su za neke zemlje popularniji digitalni alat od tableta i računala te svakodnevna upotreba varira između 17% i 75%. Igračka konzola kao sredstvo za pristup internetu koristi se između 5% i 34% dok se pametna igračka za spajanje na internet koristi između 0,4% i 18%. Prema svemu ovome, kao što je već i navedeno, možemo zaključiti kako je za većinu djece preferirano sredstvo pristupa internetu upravo pametni telefon. To nam dokazuju i rezultati za Hrvatsku prema kojima 82% djece svakodnevno pristupa internetu putem pametnog ili mobilnog telefona, 52% djece putem računala, 17% putem tableta, 10% putem tableta, 20% putem televizora, 4% putem igračke i 3% putem nosivog internet uređaja (Smahel i sur., 2020.).

Više od polovice ispitane djece u svim zemljama koristi pametne ili mobilne telefone dnevno ili gotovo svakodnevno, nekoliko puta na dan ili cijelo vrijeme. Manjina djece pristupa internetu putem pametnih telefona rjeđe od toga. Prema podacima učestalosti korištenja pametnog telefona za pristup internetu po zemljama broj djece koja koriste pametni telefon u Hrvatskoj nekoliko puta dnevno ili cijelo vrijeme iznosi 46%, udio djece koja ga koriste dnevno ili gotovo svakodnevno 36% a ostatak ga koristi rjeđe (18%). Što se tiče razlika po spolu u Hrvatskoj pri korištenju pametnog telefona nekoliko puta dnevno ili cijelo vrijeme skoro pa ni nema razlika (45% djevojčice, 47% dječaci). Prema dobi u Hrvatskoj 49% djece u dobi između 12 i 14 godina koristi pametni telefon nekoliko puta dnevno ili cijelo vrijeme za pristup internetu dok u dobi od 15 do 16 godina taj postotak iznosi 66% (Smahel i sur., 2020.). Kako u Hrvatskoj, tako i u svim zemljama su razlike po spolu prilično male ili neznatne, dok su dobne razlike izraženije te je u svim zemljama veća vjerojatnost da starija djeca svakodnevno pristupaju internetu putem pametnih telefona nego mlađa djeca, a posebice je vidljiva razlika među najstarijom i najmlađom dobnom skupinom. Iako je teško konkretno procijeniti vrijeme koje djeca provedu na internetu, prosječno procijenjeno vrijeme se kreće od 134 minute do 219 minuta, dok za Hrvatsku iznosi 157 minuta. U odnosu na istraživanje provedeno 2010. godine kada je prosječno procijenjeno vrijeme provedeno na internetu iznosilo od 1 sat do 2 sata možemo zaključiti da se u nekim zemljama čak udvostručilo. Spolne razlike prosječnog vremena provedenog na internetu su male te u većini zemalja iznose manje od 20 minuta. U Hrvatskoj u prosjeku dječaci provode 151 minutu na internetu dok djevojčice vremenski na

internetu provedu 162 minute. S obzirom na dobne razlike djeca u najstarijoj kategoriji provode više vremena na internetu dnevno, između 3 do 4,5 sati. Djeca u dobi od 12 do 14 godina u Hrvatskoj na internetu dnevno provode 162 minute a djeca između 15 i 16 godina 205 minuta. U skoro svim zemljama djeca u dobi od 14 do 16 godina provode dvostruko više vremena na internetu od djece u dobi od 9 do 10 godina (Smahel i sur., 2020.).

Kako je internet u sve većoj mjeri utkan u dječje živote tako se njihove i svakodnevne aktivnosti i prakse sele na internet no unatoč tomu raspon njihovih online aktivnosti čini se stabilnim te je obrazac konzistentan od 2010. godine pri čemu većinu dječjih aktivnosti čine komunikacijske i zabavne aktivnosti, školske zadaće te manje zastupljeno stvaranje sadržaja ili traženje vijesti (Smahel i sur., 2020.). Aktivnosti koje djeca obavljaju na internetu teško je definirati posve korisnima ili posve rizičnima a većinom se radi o gledanju videa (43%-82%), slušanje glazbe online varira između (45%-81%), korištenje interneta za komunikaciju s prijateljima i obiteljima kreće se između (14%-77%), posjećivanje stranica za društveno umrežavanje (38%-73%) korištenje interneta za nastavu (16%-46%), igranje online igrica (27%-71%), kupnja stvari putem interneta ili provjera cijena, kupnja na internetu (8%-41%) i korištenje interneta za čitanje ili gledanje vijesti (9%-39%). Za Hrvatsku postotak djece koja gledaju video klipove svaki dan iznosi 52%, za slušanje glazbe je 64%, za komunikaciju s obitelji i prijateljima iznosi 60%, za posjetu društvenih mreža 58%, za online igrice 40%, za školske zadatke 34%, za online kupovinu i provjeru cijena 20% a za vijesti 18%. Aktivnosti koje djeca svakodnevno obavljaju na mreži povezane su s digitalnim vještinama i s digitalnom uključenosti djece pa tako i s različitim mogućnostima i rizicima na internetu. Kao što je i očekivano, dokazano je da su djeca koja poduzimaju više različitih aktivnosti u većoj opasnosti od mogućih rizika, no ona su i bolje opremljena kako bi se suočila s takvim rizičnim situacijama pa na koncu zapravo doživljavaju manje štete. Čestina obavljanja aktivnosti raste proporcionalno s dobi dok su spolne varijacije manje prisutne (Smahel i sur., 2020.). Upravo stečene digitalne kompetencije i vještine su relevantne za sudjelovanje mladih u današnjem društvu te neophodan preduvjet za djelovanje u društvu, obrazovanju, zapošljavanju ali i za opću dobrobit. Čim više internetskih mogućnosti je djeci dostupno tim više oni razvijaju digitalne kompetencije, i obrnuto. Što se tiče digitalnih vještina veći dio djece

ima visoke rezultate na ljestvici za operativne i društvene vještina a značajnom udjelu djece manjka vještina snalaženja u informacijama i stvaranja sadržaja. Stjecanje vještina razlikuje se s obzirom na dobne skupine, a posebice mlađa djeca imaju slabiju opremljenost procjenom pouzdanosti informacija na internetu dok su spolne razlike većinom male iako je nekim zemljama otkriven mali jaz između dječaka i djevojčica u razini vještina snalaženja u informacijama (Smahel i sur., 2020.).

Prema istraživanju provedenom na području Hrvatske na uzorku od 1017 djece u dobi između 9 i 17 godina i roditelja bolje upoznatog s njihovim digitalnim navikama (oko 78% majki). Što se tiče rezultata, važno je izdvojiti podatke da se internetom svaki radni dan koristi više od tri četvrtine djece te da većina djece barem jednom u tjednu koristi internet u obrazovne svrhe kako u školi tako i kod kuće. Unatoč značajnoj koncentraciji vremena provedenog na internetu, djeca više vremena provode u društvu prijatelja i zabavi licem u lice. Rezultati pokazuju da je svako treće ispitano dijete, od čega polovicu čini skupina između 15 i 17 godina te većim omjerom dječaci, komuniciralo putem interneta s nepoznatom osobom dok je samo 13% roditelja bilo upoznato s kontaktom djeteta s osobom s kojom prije nije imalo kontakt licem u lice. Čak 14% djece se uživo susrelo s osobama upoznatim putem interneta, što je pojava koja raste proporcionalno s dobi, pa najveći dio skupine čine djeca od 15 do 17 godina, nakon čega slijede djeca od 12 do 14 godina (Ciboci i sur., 2020.). Od ispitanog uzorka njih 30% je na internetu vidjelo seksualni sadržaj, od čega je njih više od dvije trećine u protekloj godini na internetu vidjelo seksualne fotografije ili filmove s golotinjom bez namjere da vide takav sadržaj dok je petina sadržaj vidjela s namjerom. Svako peto ispitano dijete iskazuje kako roditelji nikad ili skoro nikad ne razgovaraju s njim o njegovim radnjama na internetu po čemu zaključujemo da dio roditelji baš i nije upoznat s aktivnošću djeteta na internetu što i nije toliko čudno s obzirom na to da dvije trećine roditelja smatra da su glede uporabe novih tehnologija djeca vještija. O aktivnostima na internetu roditelji češće komuniciraju s djecom mlađe dobi a što se tiče nadzora nad korištenjem interneta roditelji pregledavaju posjećene web stranice, poruke na e-mailu i drugim aplikacijama te pregledavaju njihove profile na društvenim mrežama i platformama (Ciboci i sur., 2020.).

Prema podacima dobivenima za Italiju 84% djece u dobi od 9 do 17 godina koristi internet svakodnevno, prvenstveno sa svojih pametnih telefona. 50% djece koja su

svjedočila maltretiranju nisu ništa poduzela. Broj djece koji se osjećao uznemireno zbog nečega što su doživjeli na internetu se čak više nego udvostručio, sa 6% u 2013. na 13% u 2017. Kao najčešći rizik zabilježeno je izlaganje štetnom korisničkom sadržaju te je čak 51% djece u dobi od 11 do 17 godina bilo izloženo barem jednom obliku negativnog sadržaja uključujući poruke mržnje (31%) ali 58% njih nije učinilo ništa po tom pitanju. Jedno od troje ispitanice djece na internetske rizike koji ih muče daju pasivne odgovore, a jedno od četvero ni s kim ne razgovara o tome što se dogodilo. Zatim, rezultati pokazuju da se internet doživljava više kao rizično mjesto, a 52% roditelja predlaže načine za sigurno korištenje interneta i 38% pomaže djeci kada im nešto smeta na internetu, ali samo 21% potiče djecu na učenje novih stvari na internetu. Većina djece se osjeća tužno, ljuto i puno mržnje zbog onoga što su vidjeli (Smahel i sur., 2020.).

Razlika između Italije (80%) i Hrvatske (82%) glede korištenja interneta putem mobitela je 2 postotna boda no za korištenje računala je čak 13 postotnih bodova za Italiju iznosi 39% a za Hrvatsku 52%. S obzirom na količinu vremena provedenog na internetu (nekoliko puta dnevno ili stalno, jednom dnevno ili rjeđe) veći su postotci za Italiju nego za Hrvatsku te je najveća razlika od 13 postotnih bodova (Hrvatska 36%, Italija 23%) za dnevno korištenje i 10% (Hrvatska 46%, Italija 56%) za nekoliko puta dnevno ili stalno korištenje. Korištenje mobitela nekoliko puta dnevno ili stalno za najmlađu dobnu skupinu je istog postotka dok je za dob od 12 do 14 godina u Italiji (64%) veći za 16% nego u Hrvatskoj a za najstariju dobnu skupinu (15-16 godina) je za 10% veći u Italiji (76%). Prema ovome zaključujemo kako djeca u Hrvatskoj manje vremena provode na internetu no djeca u Hrvatskoj više koriste mobitele i računala. U Hrvatskoj sve dobne skupine više vremena dnevno provode na društvenim mrežama te je za najmlađu i najstariju skupinu razlika oko 10 postotnih bodova a za srednju dobnu skupinu 3%. U Hrvatskoj je i igranje igara online više zastupljeno u svim dobnim skupinama dok su za korištenje interneta radi školskih zadataka vrlo male (Smahel i sur., 2020.). Digitalne vještine ispitanika u Hrvatskoj ocijenjene su sa 8.0 a u Italiji 7.7 čime zaključujemo kako ispitanici iz Hrvatske imaju veću razinu razvijenosti digitalnih vještina. Po dobi i za skupinu od 12 do 14 godina i za skupinu od 15 do 16 godina razina digitalnih vještina veća je za 0.4. Izloženost negativnim iskustvima na internetu u posljednjih godinu dana veći je za 3% u Hrvatskoj (14%)

nego u Italiji (11%) što negativan podatak te je za svaku dobnu skupinu veći za 2% za prve dvije skupine i 4% za najstariju dobnu skupinu. Što se tiče reagiranja na doživljavanje negativnih iskustava uvijek ili često veći je postotak za Hrvatsku oko 5% dok je za reagiranje ponekad (razlika od 5%) ili nikada (razlika od 8%) u Hrvatskoj postotak manji što možemo ocijeniti pozitivnijem stanjem nego u Italiji. Za sve dobne skupine u Hrvatskoj je čak oko 12% veći postotak sudionika o znanju kako reagirati na tuđa negativna ponašanja. Po doživljavanju zlostavljanja i po dobi i po spolu postotak je za nekoliko postotnih bodova manji u Hrvatskoj što također pridonosi boljoj situaciji u Hrvatskoj. No, s druge strane, prema kriterijima pretjeranog korištenja interneta za dobnu skupinu od 12 do 14 godina postotak u Hrvatskoj (26%) je veći za 6 postotnih bodova, a za skupinu od 15 do 16 godina razlika je čak u 17 postotnih bodova te je postotak veći za Hrvatsku (42%) a u Hrvatskoj je i za 2 postotna boda (10%) veći postotak primanja seksualnih poruke što možemo okarakterizirati negativnim. Primanje poruka je isto (2%), dok ispitanici u Italiji malo češće dobivaju seksualne zahtjeve za 3% u dobnoj skupini od 12 do 14 godina i za 2% u dobnoj skupini od 15 do 16 godina. U Hrvatskoj za 5% više često ili vrlo često i ponekad roditelji pričaju s ispitanicima o korištenju interneta, dok u Italiji skoro 10% više roditelja nikad ne priča s djecom o korištenju interneta. Za oko 3% više u Hrvatskoj (95%) prijatelji, roditelji i učitelji su dali prijedloge ispitanicima kako sigurnije koristiti Internet (Smahel i sur., 2020.).

U daljnjim nalazima Hrvatska se ističe po najvećem ili najmanjem postotku ispitanih karakteristika. Kao na primjer, broj djece koja prijavljuju zlouporabu osobnih podataka razlikuje se od zemlje do zemlje, u rasponu od 4% (Hrvatska) do 23% (Rumunjska). U samo tri zemlje prevalencija viktimizacije iznosi 10% ili manje u Slovačkoj, Hrvatskoj i Italiji, a isto vrijedi i za agresiju. Kod djece od 12 do 14 godina, koja su doživjela dobivanje špijunskog softvera postotak se kreće od 8 (Norveška, Hrvatska, Njemačka i Finska) do 28% (Rumunjska) djece. Nadalje, mali broj djece doživi gubitak novca jer su prevareni na internetu, takvo iskustvo se kreće između 1% (Francuska, Njemačka i Hrvatska) i 8% (Rumunjska). Sve kriterije pretjeranog korištenja interneta doživljava manjina djece, između 0% (Italija i Slovačka) i 2,1% (Hrvatska i Malta). Između 2% (Italija, Litva i Slovačka) i 8% (Švicarska, Hrvatska i Rumunjska) djece ima tri ili četiri kriterija pretjeranog korištenja interneta. U nekim

zemljama (Poljska, Hrvatska, Estonija, Portugal, Norveška i Srbija) više od pet puta više osoba doživi seksualne slike među petnaestogodišnjacima do šesnaestogodišnjacima nego među onima od 9 do 11 godina. U 12 zemalja (Njemačka, Estonija, Francuska, Hrvatska, Italija, Litva, Malta, Norveška, Portugal, Rumunjska, Srbija, Slovačka), više od polovice djece kaže da roditelji s njima barem ponekad razgovaraju o tome što rade online. U tri zemlje (Njemačka, Francuska i Hrvatska) više od 80% djece razgovara s roditeljima. Učitelji su također vrlo česti izvori takvih savjeta, izvijestilo je između 51% (Španjolska) i 78% (Hrvatska) djece. Prema svim ovim iskazanim rezultatima možemo zaključiti kako Hrvatska za većinu rizičnih ponašanja ima niske postotke, čak i najniže, s izuzetkom od najvećeg postotka za pretjerano korištenje interneta. No i taj postotak nije visok, oko 2%, stoga možemo zaključiti kako je situacija u Hrvatskoj povoljnija nego u ostalim istraživanim državama (Smahel i sur., 2020.).

6.2. Rezultati međunarodnog istraživanja o zdravstvenom ponašanju učenika (*Health Behaviour in School-aged Children (HBSC): World Health Organization Collaborative Cross National Study*)

Osobe mlađe životne dobi žive u sve više digitaliziranom dobu, a uz to njihov pristup raznolikim izvorima informacija i zabave te višestrukim platformama većinom nije pod nikakvim nadzorom. Prema zadnjem Ofcomovom izvješću (2019.) pametni telefon posjeduje 83% djece u dobi između 12 i 15 godina. Bitna tema za raspravu u politici, istraživanjima i medijima je količina vremena koju mladi provedu ispred ekrana radi negativnih posljedica koje vrijeme provedeno pred ekranom ima na zdravlje i dobrobit mladih osoba. Osobe mlađe životne dobi najčešće održavaju svoje odnose putem elektroničke medijske komunikacije (EMC) što im ujedno olakšava odvijanje istih, a upotreba društvenih medija od strane mladih objektom ispitivanja. Prema Ofcomu (2019.) 69% djece u dobi između 12 i 15 posjeduje najmanje jedan profil društvenih medija (Brooks i sur., 2020.). Prema Brooks i suradnicima (2020) nekim istraživanjima korištenje platforme društvenih medija povezuje se sa smanjenjem samopoštovanjem, pojavom depresije te lošijom slikom o tijelu (Kelly et al., 2018; Frost & Rickwood, 2017), no s druge strane se javljaju i neke pozitivne

poveznice kao što su poticanje bliskih prijateljstava i razvijanje osjećaja povezanosti putem samootkrivanja (Valkenburg & Peter, 2007; Valkenburg & Peter, 2009). Prema Brooks i suradnicima (2020) nema dostatnih argumenata za dokazivanje uzročne veze među utjecajem društvenih medija na lošije mentalnog zdravlja (Frith, 2017.). Još jedan element koji sačinjava vrijeme provedeno pred ekranom čine igrice za koje se također predlaže da se ne povezuju u potpunosti s pozitivnim niti u potpunosti s negativnim konotacijama. Najčešće korišteni alat za pristup internetu pametni ili mobilni telefon kako za djecu tako i za roditelje (Brooks i sur., 2020.). Prema Ofcomu (2019.) 58% djece od 12 do 15 godina za vrijeme igranja igara koristi i opciju *on-line* komunikacije te tako stvara i održava odnose putem EMC-a. Dok je razina igranja igrice uravnotežena i umjerena možemo je integrirati s povećanjem životnog zadovoljstva i prosocijalnog ponašanja, dok s druge strane viši stupanj i neumjerenost igranja igrice povezujemo s pojavom problema eksternalizacije i internalizacije (Brooks i sur., 2020.; Brooks i sur., 2015.; Przybylski, 2014.).

Prema Brooks i suradnicima (2020) istraživanja temeljena na ispitivanju o količini vremena provedenog pred ekranom čine sve veće interesno područje, a utjecaji istoga, bili oni negativni ili pozitivni, osciliraju ovisno o društvenom kontekstu osobe te o vrsti i učestalosti aktivno provedenog vremena (Kardefelt Winther, 2017.). Prema Brooks i suradnicima (2020) u izvješću Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi donesen je zaključak o neutemeljenosti uzročnih veza među vremenom provedenom pred ekranom i dobrobiti (Dickson i sur., 2018.), dok se prema izvješću glavnog medicinskog osoblja implicira na oprez pri osiguravanju da vrijeme ispred ekrana ne ometa druga zdrava ponašanja kao što su spavanje i tjelesna aktivnost (Davies i sur., 2019.). Prema Brooks i suradnicima (2020) istraživanje o vremenu provedenom ispred ekrana još uvijek je sve veće područje, a učinci vremena provedenog pred ekranom vjerojatno će varirati ovisno o vrsti i učestalosti aktivnosti, kao i društvenom kontekstu pojedinca (Kardefelt Winther, 2017.). Prema Brooks i suradnicima (2020) nedavno izvješće Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi zaključilo je da su uzročne veze između vremena provedenog ispred ekrana i dobrobiti još uvijek neutemeljene (Dickson i sur., 2018.). Međutim, izvješće glavnog medicinskog osoblja sugeriralo je oprezan odgovor, s posebnim naglaskom na osiguravanje da vrijeme ispred ekrana ne

ometa druga zdrava ponašanja kao što su spavanje i tjelesna aktivnost (Davies i sur., 2019.).

Prema istraživanju većina mladih osoba, čak 93% koristi komunikaciju elektroničkim medijima barem jednom u tjedan dana a 82% ispitanika koristi EMC svakodnevno, dok 37% djevojčica navodi kako kontaktiraju bliske prijatelje gotovo čitavo vrijeme. Upitnik učestalosti korištenja elektroničkih medija komunikacije od strane mladih osoba razlikuje četiri grupe ljudi koje čine bliski prijatelji, prijatelji iz veće grupe, prijatelji poznanici putem interneta i drugi ljudi. Prema rezultatima čak 89% mladih kontaktira bliske prijatelje koji koriste EMC barem jednom tjedno, a 74% svakodnevno. Kod mlađe djece, djevojčice češće podliježu korištenju EMC-a s prijateljima, dok je kod starije djece od 15 godina spolna razlika manje izražena no trećina njih kontaktira bliske prijatelje gotovo cijelo vrijeme. Pokazalo se da 70% mladih osoba koristi EMC za tjedni kontakt s prijateljima iz većih društava, a manje od pola ispitanika ih kontaktira svakodnevno pri čemu postoje male spolne razlike (Brooks i sur., 2020.). Pri komunikaciji s poznanicima stečenim putem interneta samo 29% mladih osoba koristi EMC na tjednoj bazi, dok 16% koristi za svakodnevnu komunikaciju s istima pri čemu su spolne razlike također male. Za komunikaciju s drugim osobama kao što su članovi obitelji 72% mladih osoba koristi EMC na tjednoj bazi dok 49% ispitanika kontaktira druge svakodnevno, s većim udjelom djevojčica u oba slučaja. Možemo zaključiti kako je korištenje elektroničke medijske komunikacije kod mladih osoba vrlo uobičajeno i učestalo ponašanje, od čega najčešće s bliskim prijateljima i izraženije kod djevojčica no ne s prevelikim rodnom razlikama. Što se tiče igranja igrica postoje puno veće rodne razlike nego korištenja elektroničkih medija komunikacije te dječaci prednjače u igranju igrica te uključivanju u više razine igranja igrica (Brooks i sur., 2020.). Čak 76% ispitanika igra igrice barem jednom tjedno, a pola ih provodi 2 ili više sati dnevno igrajući igrice te se vjerojatnost za to povećava s godinama. S obzirom na velike postotke korištenja EMC-a i igranja igara malo je slučajeva neurednog korištenja istih te je tek 12% ispitanika okarakterizirano kao problematično glede uporabe društvenih medija dok se za 14% ispitanika igranje igara smatra neurednim. Prema rezultatima čak 89% mladih kontaktira bliske prijatelje koji koriste EMC barem jednom tjedno, a 74% svakodnevno. Kod mlađe djece djevojčice češće podliježu korištenju EMC-a s prijateljima, dok je kod starije djece od 15 godina

spolna razlika manje izražena no trećina njih kontaktira bliske prijatelje gotovo cijelo vrijeme. 70% mladih osoba koristi EMC za tjedni kontakt s prijateljima iz većih društava, a manje od pola ispitanika ih kontaktira svakodnevno pri čemu postoje male spolne razlike (Brooks i sur., 2020.). Pri komunikaciji s poznanicima stečenim putem interneta samo 29% mladih osoba koristi EMC na tjednoj bazi, dok 16% koristi za svakodnevnu komunikaciju s istima pri čemu su spolne razlike također male. Za komunikaciju s drugim osobama kao što su članovi obitelji 72% mladih osoba koristi EMC na tjednoj bazi dok 49% ispitanika kontaktira druge svakodnevno, s većim udjelom djevojčica u oba slučaja. Možemo zaključiti kako je korištenje elektroničke medijske komunikacije kod mladih osoba vrlo uobičajeno i učestalo ponašanje, od čega najčešće s bliskim prijateljima i izraženije kod djevojčica no ne s prevelikim rodnim razlikama (Brooks i sur., 2020.). Što se tiče igranja igrica postoje puno veće rodne razlike nego korištenja elektroničkih medija komunikacije te dječaci prednjače u igranju igrica te uključivanju u više razine igranja igrica. Čak 76% ispitanika igra igrice barem jednom tjedno, a pola ih provodi 2 ili više sati dnevno igrajući igrice te se vjerojatnost za to povećava s godinama. S obzirom na velike postotke korištenja EMC-a i igranja igara malo je slučajeva neurednog korištenja istih te je tek 12% ispitanika okarakterizirano kao problematično glede uporabe društvenih medija dok se za 14% ispitanika igranje igara smatra neurednim (Brooks i sur., 2020.).

Prema rezultatima čak 89% mladih kontaktira bliske prijatelje koji koriste EMC barem jednom tjedno, a 74% svakodnevno. Kod mlađe djece djevojčice češće podliježu korištenju EMC-a s prijateljima, dok je kod starije djece od 15 godina spolna razlika manje izražena no trećina njih kontaktira bliske prijatelje gotovo cijelo vrijeme. 70% mladih osoba koristi EMC za tjedni kontakt s prijateljima iz većih društava, a manje od pola ispitanika ih kontaktira svakodnevno pri čemu postoje male spolne razlike. Pri komunikaciji s poznanicima stečenim putem interneta samo 29% mladih osoba koristi EMC na tjednoj bazi, dok 16% koristi za svakodnevnu komunikaciju s istima pri čemu su spolne razlike također male (Brooks i sur., 2020.). Za komunikaciju s drugim osobama kao što su članovi obitelji 72% mladih osoba koristi EMC na tjednoj bazi dok 49% ispitanika kontaktira druge svakodnevno, s većim udjelom djevojčica u oba slučaja. Možemo zaključiti kako je korištenje elektroničke medijske komunikacije kod mladih osoba vrlo uobičajeno i učestalo ponašanje, od čega najčešće s bliskim

prijateljima i izraženije kod djevojčica nego kod dječaka. Što se tiče igranja igrica postoje puno veće rodne razlike nego korištenja elektroničkih medija komunikacije te dječaci prednjače u igranju igrica te uključivanju u više razine igranja igrica. Čak 76% ispitanika igra igrice barem jednom tjedno, a pola ih provodi 2 ili više sati dnevno igrajući igrice te se vjerojatnost za to povećava s godinama. S obzirom na velike postotke korištenja EMC-a i igranja igara malo je slučajeva neurednog korištenja istih te je tek 12% ispitanika okarakterizirano kao problematično glede uporabe društvenih medija dok se za 14% ispitanika igranje igara smatra neurednim (Brooks i sur., 2020.).

Istraživanje o zdravstvenom ponašanju učenika (HBSC) u Hrvatskoj je provedeno na reprezentativnom uzorku djece polaznika petih i sedmih razreda osnovne škole te prvih razreda srednje škole a u samom istraživanju je sudjelovalo 5169 učenika: 1558 učenika u dobi od 11 godina, 1499 učenika u dobi od 13 godina i 2112 učenika u dobi od 15 godina. Nositelj istraživanja za Hrvatsku je Hrvatski zavod za javno zdravstvo nositelj je istraživanja za Hrvatsku a neki od najvažnijih uočenih trendova su porast rizika u mentalnom zdravlju i porast upotrebe digitalne tehnologije i nasilja veznog uz digitalne tehnologije. U istraživanju provedenom 2014. godine Hrvatska je po zadovoljstvu životom bila pri sredini ljestvice zemalja koje su sudjelovale u istraživanju, sukladno podacima iz 2018. godine Hrvatska je deseta zemlja za jedanaestogodišnjake, deveta za trinaestogodišnjake i osma za petnaestogodišnjake. Ispitanicima su pri ispitivanju kvalitete zdravlje postavljena i pitanja vezana uz problematičnu upotrebu društvenih medija kroz niz pitanja o tome je li korištenje društvenih medija negativno utjecalo na različite aspekte njihova života a interpretacijom rezultata ustanovljeno je kako je Hrvatska trinaesta zemlja s problematičnom upotrebom društvenih medija kod jedanaestogodišnjaka, petnaesta kod učenika u dobi od 13 godina te jedanaesta kod petnaestogodišnjaka. Za učenike od 13 godina Hrvatska je osma zemlja po redu s najvećim udjelom učenika koji su barem jednom zadnjih nekoliko mjeseci slali zlobne instant poruke, objave, e-mailove ili tekstualne poruke (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2020.).

Promjene u trendovima i u društvu kroz više godina su najvidljivije kada promatramo porast broja računala u kućanstvima te 2002. godine 49% obitelji nije uopće posjedovalo računalo, dok se 2018. navedeno odnosi na svega 2,6% kućanstva. Za

psihosocijalni razvoj adolescenta vrlo važnu ulogu imaju vršnjačke grupe i komunikacija, a upravo elektronički mediji pružaju pregršt novih načina i raznih mogućnosti komunikacije među vršnjacima. Prema podacima iz istraživanja u Hrvatskoj je 2018. godine za sve dobne skupine veći je udio djevojčica nego dječaka koji koriste elektroničke medije za svakodnevnu komunikaciju s prijateljima. Kod oba spola se proporcionalno s porastom dobi vidi i porast svakodnevne komunikacije elektroničkim medijima te 71,4% petnaestogodišnjaka i 84,1% petnaestogodišnjakinja svakodnevno koristi elektroničke medije za ostvarivanje komunikacije s bliskim prijateljima (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2020.)

Što se tiče količine vremena provedenog pred ekranom dio ispitanika koji pred ekranom borave 2 sata ili više je najniži u najnižoj dobi od 11 godina (46% učenika i 39% učenica), u dobi od 13 i 15 godina radi se o 17-24% više učenika što zvuči dosta zabrinjavajuće s obzirom na to da djeca tih godina imaju mnogo školskih obaveza i da radi učenja i školskih obaveza mladi ionako provode malo vremena baveći se tjelesnim aktivnostima. Za sve dobne skupe ustanovljeno je kako djevojčice provode manje vremena od dječaka, osim s 13 godina kada su izjednačeni. Veći je udio dječaka od 15 godina (62%) koji dnevno gledaju 2 sata ili više televizije u omjeru na djevojčice (58%). Razne preporuke sugeriraju kako djeca i mladi ne bi trebali više vremena od 2 sata dnevno provesti pred digitalnim uređajima, a i u ta maksimalna 2 sata djeci i mladima se treba osigurati gledanje kvalitetnih nenasilnih sadržaja koji nema tendenciju poticati na rizična ponašanja. Najveći razlog za to je što takvi sadržaji negativno utječe na zdravstveno ponašanje učenika te promoviraju negativna ponašanja poput pušenja, pijenja alkohola i nasilja, a i osim toga vrijeme koje se provodi pred ekranom podrazumijeva sjedilačko ponašanje učenika koje izaziva razvoj debljine a zatim i druge kronične bolesti u budućnosti. Od početka provođenja istraživanja 2002. godine do 2018. godine u Hrvatskoj je vidljiv silazni trend udjela ispitanika koji gledaju televiziju više od 2 sata radnim danima. Broj dječaka koji gledaju televiziju 2 sata ili više smanjio se za oko 4%, dok je minimalno smanjenje za djevojčice u dobi od 15 godina od 1%. Iako ovo smatramo pozitivnim smanjenjem i pozitivnim trendom ove podatke treba uzeti s dozom opreza s obzirom na to da postoji mogućnost manje vremena provedenog pred jednom vrstom ekrana, no razvojem

novih digitalnih alata djeca danas provode više vremena pred različitim ekranima (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2020.).

6.3. Digitalizacija u Europi 2023. (*Digitalisation in Europe 2023*)

Sukladno s ciljem EU, najmanje 80% odraslih treba posjedovati minimalne osnovne digitalne vještine do 2030. godine, a kako bi usvojili barem osnovne digitalne vještine moraju znati obavljati barem jednu od pet aktivnosti kompetencije. To su: (1) informacijska i podatkovna pismenost (npr. pretraživanje informacija na internetu), (2) komunikacija (npr. slanje e-pošte), (3) stvaranje digitalnog sadržaja (npr. pisanje programskog koda), (4) sigurnost (npr. zaštita osobnih podataka), i (5) rješavanje problema (npr. instaliranje softvera). Gotovo 90% ljudi u EU se koristi internetom najmanje jednom tjedno ali skoro polovici građana nedostaju barem osnovne digitalne vještine. U svim zemljama EU 2021. godine samo 54% imalo je osnovne ili iznad osnovnih digitalnih vještina dok udio ljudi s osnovnim ili iznad osnovnih digitalnih u Hrvatskoj iznosi oko 63% Hrvatskoj, u Sloveniji oko 50%, u Italiji oko 45%, a u Mađarskoj 49%. Odabrane zemlje su najviše usporedive s Hrvatskom po blizini i sličnosti pri čemu zaključujemo kako Hrvatska prednjači u razini digitalne pismenosti stanovništva, te ima viši postotak čak i u odnosu na EU prosjek. Radi usporedbe, najveći postotak imaju Finska i Nizozemska (79%), zatim Irska (70%) i Danska (69%) (Eurostat, 2023.). Prema rezultatima iz 2022. godine, 90% stanovnika EU je izjavilo kako je koristilo internet u prethodna 3 mjeseca, a većinom za komunikaciju s drugima poput slanja ili primanja e-pošte (86%) i brzo slanje poruka (80%). Zatim, popularne online aktivnosti na internetu su pronalazak informacije o robi i uslugama (77%), telefoniranje ili video pozivi (73%), gledanje TV ili video zapisa (72%), čitanje internetskih stranica s vijestima ili novina (71%), online bankarstvo (66%), korištenje društvenih mreža (65%), slušanje glazbe online (60%) i pretraživanje zdravstvenih informacija (58%) (Eurostat, 2023.). Prema podacima o najčešćim aktivnostima na internetu za Hrvatsku vidimo da ljudi najčešće koriste internet za slanje brzih poruka i za informacije o robi i uslugama (oko 93%), zatim za slanje i primanje e-mail poruka (82%), telefonske i video pozive (77%), za pretraživanje zdravstvenih informacija (72%) i za online bankarstvo (70%). Prema ovim podacima vidimo kako je u Hrvatskoj postotak skoro svih aktivnosti veći u odnosu na prosjek zabilježen za EU (osim

primanja i slanja e-mail poruka) što može biti zabrinjavajuće. Ako se u većem postotku koristi Internet za obavljanje raznih aktivnosti vrlo je vjerojatno da se u većem postotku koristi i internet općenito. Ljudi svih dobnih skupina koriste web stranice javnih tijela u svrhu dobivanja informacija, a u EU najviše oni u dobi od 25 do 64 godine (45%), zatim oni dobi od 16 do 24 godine (37%) te u dobi od 65 do 74 godine (33%). 2022. postotak ljudi koji dobivaju vladine informacije online u Hrvatskoj za skupinu od 16 do 24 godine je 49%, za one u dobi od 25 do 64 godine oko 55%, a u dobi od 65 do 74 godine oko 28% (Eurostat, 2023.). Posljednjih nekoliko godina porasla je popularnost online kupnje te je u 2022. godini 75 % ljudi u EU-u izjavilo da je kupilo ili naručilo robu ili usluge putem interneta, što je porast od čak 55% u odnosu na 2012. godinu. Online kupovina je najpopularnija među osobama u dobi od 16 do 24 godine (81%), u usporedbi s onima u dobi od 25 do 64 godine (77%), no čak je i nešto više od polovice (51%) osoba u dobi od 65 do 74 godine također kupovalo online. Prema podacima za 2022. godinu u Hrvatskoj je broj ljudi koji kupuju robu ili usluge online prema dobi u skupini od 16 do 24 godine oko 86%, od 25 do 64 godine oko 69% i za skupinu od 65 do 74 godine oko 23%. Prema navedenim podacima vidimo kako je postotak online kupovine veći u Hrvatskoj nego u EU za mlađe dobne skupine (od 16 do 24 i od 25 do 64), no ne i za najstariju dobnu skupinu (od 65 do 74) što može ukazivati na nedovoljnu digitalnu pismenost za online kupovinu najstarijih osoba. (Eurostat, 2023.)

7. Domaća relevantna istraživanja

7.1. DeShame Hrvatska 2020.: Online seksualno uznemiravanje i mentalno zdravlje srednjoškolaca u Hrvatskoj (DeShame Croatia: Student Reactions and Consequences of Online Sexual Harassment in High Schools)

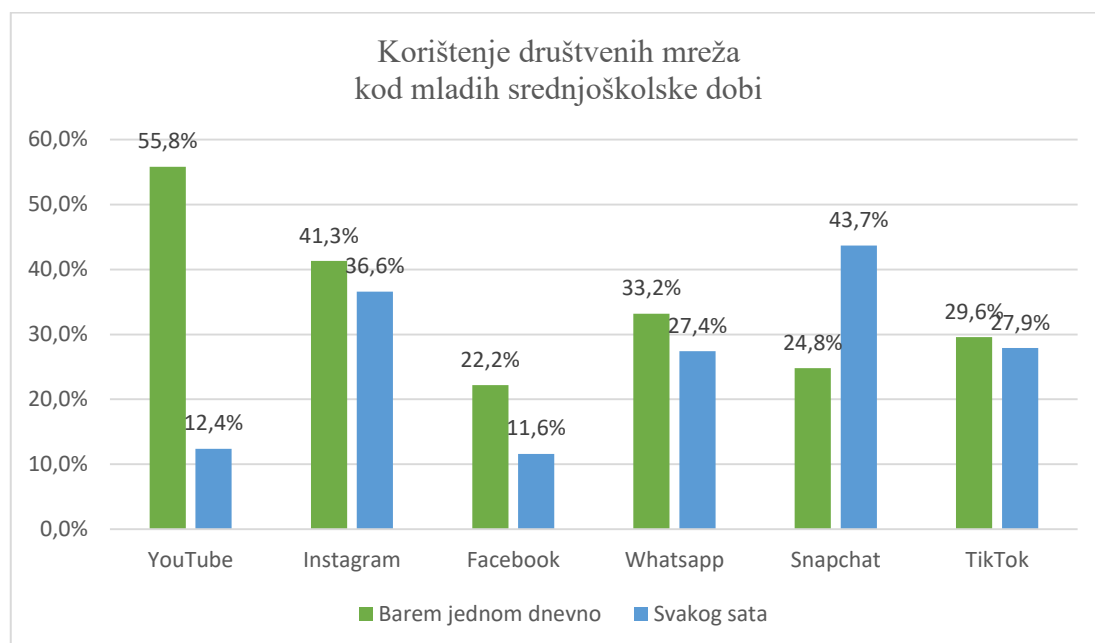
Uznemiravanje i zlostavljanje *online* putem prisutan je suvremeni fenomen koji potencijalno može imati razorne učinke na dječje živote. Cilj rada je istraživanje posljedica internetskog seksualnog uznemiravanja, a podaci su prikupljeni u okviru projekta DeShame u Hrvatskoj u 2020. godini. Uzorak se sastoji od 2016 učenika srednjih škola u Hrvatskoj. Svrha istraživanja je produbiti znanja o pojavi rizičnih

ponašanja i količini izloženosti štetnim sadržajima i seksualnom uznemiravanju u *online* okruženju. Cilj je istražiti reakcije učenika i posljedice seksualnog uznemiravanja *online* putem te ustanoviti praktične implikacije za stručnjake radi otkrivanja, prevencije i liječenja seksualnog uznemiravanja na internetu (Vejmelka i sur., 2023.).

Prema dobivenim rezultatima utvrđeno je kako je oko 20% djece svjedočilo ili doživjelo online seksualno uznemiravanje posljednjih godinu dana. Djeca su se uslijed seksualnog uznemiravanja na internetu osjećala uzrujano (oko 34%) i zabrinuto (oko 31%), dok se oko 27% njih odlučilo za ignoriranje no čak 7 % djece više nije željelo ići u školu ni vidjeti svoje prijatelje, a svako šesto dijete zabrinulo se radi mogućnosti ponavljanja incidenta u budućnosti te su oko istog osjećali sram. Za rješavanje takvih situacija učenici najčešće odabiru strategije samostalnog rješavanja problema, a najzastupljenije reakcija na doživljeni incident su ignoriranje (N= 104, 51,3%), zatim blokiranje počinitelja (N= 89, 47,9%), pa traženje podrške od strane prijatelja (N=67, 36,4%), pokušaj razgovora s počiniteljem (N=43, 22,7%) ili prijava platforme dok se od odraslih znatno rjeđe traži pomoć (ako se traži to je najčešće razgovor s roditeljima). S obzirom na rodne razlike istraživanjem je utvrđeno kako dečki za 12 postotnih bodova više koriste strategije ignoriranja, a u oko 21% manje slučajeva razgovaraju s prijateljima. Dječaci češće od svojih vršnjakinja blokiraju izvor uznemiravanja (oko 27%) ali u oko 13% manje slučajeva uznemiravanje će pokušati razgovarati s počiniteljima (Vejmelka i sur., 2023.). Zabrinjavajući rezultati istraživanja pokazuju prevalenciju seksualnog uznemiravanja među adolescentima visokom što ukazuje na važnost postojanja budućih politika i mjera u svrhu smanjenja i sprječavanja seksualnog zlostavljanja. U virtualnom okruženju za sve postoji mogućnost rizičnog ponašanja, većinom štetnog za djecu i mlade no važno je napomenuti da i sami mladi i djeca, odnosno vršnjaci mogu biti počinitelji rizičnih ponašanja. S obzirom na to da se zadnjih godina sve više aktivnosti preselilo u online svijet, velikim dijelom i zbog pandemije, potrebno se još više fokusirati na moguća rizična ponašanja na internetu (Vejmelka i sur., 2023.). Posebice zabrinjava činjenica da veliki broj mladih i djece takva ponašanja ne smatra i ne doživljava opasnim, a većinom ih nisu ni svjesni što doprinosi daljnjem razvoju štetnih oblika online ponašanja. Najčešća vrsta pojave problematičnog korištenja interneta je *cyberbullying*, no javljaju se i ovisnost o

internetu, internetsko kockanje, ovisnost online kupovine, pretjerano korištenje interneta, internetska pornografija i ovisnost o informacijama i pretjeranom traženju informacija, a i neki specifični oblici poput poremećaja internetskog igranja. Problematična upotreba interneta specifična je upravo za skupinu djece i mladih, a većinom se očituje u izlaganju oblicima rizičnog ili problematičnog ponašanja kao što su lažni identiteti, pogrešno prikazivanje dobi, dobivanje informacije o tuđim bankovnim karticama za kockanje na mreži i kompulzivnu kupnja na internetu (Vejmelka i sur., 2023.). Od problematičnih ponašanja na internetu važno je spomenuti i internetsko seksualno zlostavljanje kao najšire definiran oblik zlostavljanja djece u digitalnom okruženju a sastoji se od raznih ponašanja i radnji usmjerenih postizanju seksualnih usluga od djece. Valja spomenuti i *sexting* koji je za djecu visokorizično ponašanje jer dolazi do nezakonite proizvodnje seksualnog materijala s djecom, no unatoč tomu *sexting* se široko koristi među različitim dobnim skupinama pa tako i među adolescentima u Hrvatskoj. Pola srednjoškolaca (oko 52%) iz uzorka primalo je poruke, isto toliko i seksualno provokativne fotografije ili snimke druge osobe i 50% od poznanika (50,5%) (Vejmelka i sur., 2023.). Prema rezultatima istraživanja oko 20% djece je doživjelo ili svjedočilo online seksualnom uznemiravanju u posljednjih godinu dana, a čak oko 7% djece nije željelo odgovoriti na ovo pitanje čime možemo zaključiti da je stvarna brojka čak i veća. Manje od 7% mladih u Hrvatskoj navodi kako nije vidjelo takva ponašanja na internetu, a oko 41% srednjoškolaca je doživjelo seksualno uznemiravanje na internetu barem jednom dok je čak oko 93% srednjoškolaca navelo kako je svjedočilo seksualnom uznemiravanju na internetu. Izloženost seksualnom uznemiravanju u Hrvatskoj istražena je putem mjerenja 10 oblika online doživljaja spolnog uznemiravanja u protekloj godini. Kao zabrinjavajuću činjenicu možemo izdvojiti i pojavu ignoriranja incidenta od strane mladih što rezultira propagiranjem rizičnih ponašanja. Izgradnja svijesti o rizičnim ponašanjima, kontinuirana edukacija i uspostava pravila o korištenju društvenih medija i komunikacije u online okruženju su čimbenici koji mogu pridonijeti stvaranju kvalitetnih praktičnih implikacija (Vejmelka i sur., 2023.).

Tablica 7.1.



Izvor: Vejmelka i sur., 2023.

7.2. Korištenje sigurnosnih postavki na društvenim mrežama učenika osnovnih i srednjih škola Splitsko-dalmatinske županije 2020. (*Use of security settings on social networks of elementary and high school students in the Split-Dalmatia County*)

Korištenjem interneta i modernih tehnologija u svakodnevnom životu ostvarene su mnoge prednosti no u isto vrijeme potencijalne opasnosti i rizici za djecu i mlade, pa i za odrasle su dobili svoju online dimenziju. 2016. godine je provedeno kvantitativno istraživanje u svrhu identifikacije obrazaca ponašanja na internetu s posebnim naglaskom na sigurnost na internetu, ovisnost o internetu, sudjelovanje u cyberbullyingu i roditeljske kontrole pri korištenju interneta. Svrha istraživanja je prikaz korištenja sigurnosnih postavki na društvenim mrežama od strane djece i mladih Splitsko-dalmatinske županije (Matković i sur., 2020.). Uzorak istraživanja čini 286

učenika osnovne škole (48,6% dječaka i 51,4% djevojčica) i 539 srednjoškolaca (59,9% dječaka i 40,1% djevojaka).

Tablica 7.2.



Izvor: Matković i sur., 2020.

Tablica 7.3.



Izvor: Matković i sur., 2020.

Gotovo jednak udio (oko 85%) učenika osnovnih i srednjih škola zna kako se koriste dodatne sigurnosne postavke na društvenim mrežama no češće ih koriste srednjoškolci (74%) od osnovnoškolaca (oko 69%). Oko 22% učenika osnovnih škola i oko 25% srednjoškolaca ima javno dostupan profil na društvenim mrežama, a u obje skupine veći je udio dječaka (u osnovnim školama za oko 12%, a u srednjim školama oko 27%). Prema rezultatima istraživanja djeca i mladi najčešće se koriste Instagramom (oko 85% i za osnovne i za srednje škole), zatim Facebookom (oko 62% osnovnoškolaca i oko 77% srednjoškolaca) (Matković i sur., 2020.). Prema rezultatima Zavoda za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije na uzorku 1088 srednjoškolaca 2013. godine je Facebook bio najpopularnija društvena mreža s oko 94% dok je Instagram imao manje od 10% korisnika gdje vidimo trend smjene popularnosti raznih društvenih platformi (Matković i sur., 2020.). S obzirom na spolne razlike korištenja društvenih mreža djevojčice u većoj mjeri koriste Instagram, kao i Snapchat, no dječaci više koriste Facebook što može biti rezultat igranja virtualnih igara na Facebook platformi. Niti jedan profil nema samo 2,4% osnovnoškolaca i 1,7% srednjoškolaca, no zato neki učenici imaju dva ili više profila. Za procjenu najčešćih navika internetskih korisnika korišteno je vrijeme provedeno na internetu tako da je sudionicima ponuđeno petnaest različitih usluga i vremenski okviri utrošenog vremena na te usluge. Za pregled sadržaja društvenih mreža najčešće se koriste mobilni telefoni, kao što je bilo i očekivano a 1 ili više sati (1-3h) na društvenim mrežama provodi oko 15% učenika osnovnih škola i oko 18% srednjoškolaca. Više od 8 sati dnevno na mobitelu na društvenim mrežama provodi oko 9% osnovnoškolaca i oko 11% srednjoškolaca. Vrijeme na društvenim mrežama na mobitelu nikad ne provodi oko 27% osnovnoškolaca i oko 14% srednjoškolaca. Na računalu na društvenim mrežama provodi mnogo manje učenika te 1 ili više sati (1-3h) tako provede oko 6% osnovnoškolaca i oko 4% srednjoškolaca dok čak oko 47% osnovnoškolaca i oko 45% srednjoškolaca nikada tako ne provodi vrijeme. Spolne razlike nisu statistički značajne (Matković i sur., 2020.). Pri interpretaciji dobivenih rezultata treba uzeti u obzir kako je procjena količine vremena provedenog na internetu baveći se raznim aktivnostima, tako i korištenjem društvenih mreža, vrlo teško procijeniti s obzirom na to da djeca i mladi ne mogu razgraničiti koliko realno vremena na internetu s obzirom na to da su im mobilni uređaj i internet uvijek dostupni, obavijesti im stižu stalno a i mladi su

stalno dostupni te nesvjesni vremena provedenog na društvenim medijima (Matković i sur., 2020.).

Svaki peti osnovnoškolac i jedan od četiri srednjoškolca imaju javno dostupan otvoren profil na društvenim mrežama te su njihovi osobni podaci izloženi javnosti čime je sugerirano kako bi se preventivne aktivnosti informiranja djece o štetnim posljedicama i rizicima radi nezaštićenih podataka i učenje o zaštiti podataka trebale početi prije nego djeca otvore profil na društvenim mrežama. Što se tiče spolnih razlika, u srednjoj školi postoji značajna razlika te čak 27% dječaka više ima javno otvorene profile (dječaci oko 36%, djevojčice oko 9%). Manje ali vidljive razlike uočavamo i kod osnovnoškolaca (dječaci oko 28%, djevojčice 16%). Udio djevojčica u obje dobne skupine je veći s obzirom na znanja o korištenju sigurnosnih postavki na društvenim medijima ali i kod samog korištenja istih. Čak svaki treći osnovnoškolac i svaki četvrti srednjoškolac ne koristi sigurnosne postavke za društvene mreže čime su djeca i mladi izloženi opasnostima digitalnog svijeta putem društvenih medija i javnosti radi nezaštićenih profila i podataka. Mladi i djeca nisu ni svjesni koje to opasnosti ima za njih te koliko ugrožena privatnost i sigurnost online može ugroziti njihovu sigurnost i uživo (Matković i sur., 2020).

Prema dobivenim rezultatima vrlo je važno je naglasiti na potrebu razvijanja više specijaliziranih preventivnih programa koji uključuje korištenje postavki socijalne sigurnosti i digitalnih alata, a moguće je praktično primijeniti dobivene rezultate za izradu smjernica, info letaka i kampanja koje promiču korištenje praktičnih postavki privatnosti pri korištenju društvenih mreža i digitalnih alata. Preporuka za dodatno promicanje korištenja postavki privatnosti je i uspostava suradnje s telekomunikacijskim tvrtkama i s pružateljima usluga kojima je povećanje dostupnosti sigurnosnih postavki i transparentnija promocija njihove sigurne uporabe dostupnije neizostavna odgovornost. Osim toga, od važnosti je i kontinuirana i dostupna edukacija djece, mladih ali i roditelja i nastavnika o mogućnostima i važnosti korištenja sigurnosnih postavki privatnosti. Potrebno je upozoriti na rizike koji proizlaze iz objavljivanja osobnih podataka, ali i o mogućnostima zaštite, sve uključene aktere. Postizanju i očuvanju adekvatne razine dobrobiti djece na internetu i društvenim mrežama mogu doprinijeti i dodatni istraživački napor (Matković i sur., 2020.).

7.3. Vanmrežno i online vršnjačko nasilje: značaj za dobrobit djece u jugoistočnoj Europi 2022. (*Offline and Online Peer Violence: Significance for Child Well-Being in Southeast Europe*)

Interakcija s vršnjacima čini važan dio dječje svakodnevice te utječe na njihov psihosocijalni razvoj te pridonosi životnom zadovoljstvu općenito i razvoju pozitivne slike o sebi i tako doprinosi dobrobiti djeteta. Interakcije među vršnjacima mogu biti pozitivne u vidu podrške ali i negativne kao što je vršnjačko nasilje, a odvijaju se kako u izravnim kontaktima tako i u virtualnom okruženju. Ako su negativne interakcije s vršnjacima mogu dovesti do razvojnih rizika za djecu poput vršnjačkog nasilja. *Cyberbullying* kao zlostavljanje na internetu ima značajan utjecaj na kvalitetu života i dobrobit djeteta (Vejmelka i sur., 2022.). Uključivanje u različita međunarodna istraživanja na području dobrobiti djece ima vrlo važnu ulogu u omogućavanju daljnjeg razvoja učinkovitih intervencija utemeljenih na rezultatima istraživanja koje imaju za cilj poboljšati okolnosti u kojima djeca odrastaju, osiguravajući njihovu sigurnost i štiteći njihova prava (Vejmelka i sur., 2022.). Provedba sustavnih preventivskih i interventnih aktivnosti i mjera usmjerenih na online vršnjačko nasilje i zlostavljanje ključni su čimbenici postizanja, ali i održavanje subjektivne dobrobiti (Vejmelka i sur., 2022.). Uz izvanmrežno, i *online* vršnjačko nasilje i ima učinke na dobrobit djeteta pa je važan pokazatelj dobrobiti djece, a čak ga i sama djeca smatraju važnim prilikom procjene vlastite kvalitete života. Posljedice vršnjačkog nasilja su mnogobrojne, no mogu se grupirati u tri kategorije koje čine psihičke poteškoće, poteškoće u socijalnom funkcioniranju i tjelesne posljedice (Vejmelka i sur., 2022.). Internetsko nasilje za dobrobit, pa i za zdravlje djece može biti velika prijetnja te dovodi do fizičkih i psihosocijalnih probleme za sve uključene (Vejmelka i sur., 2022.; Navarro i sur., 2016.).

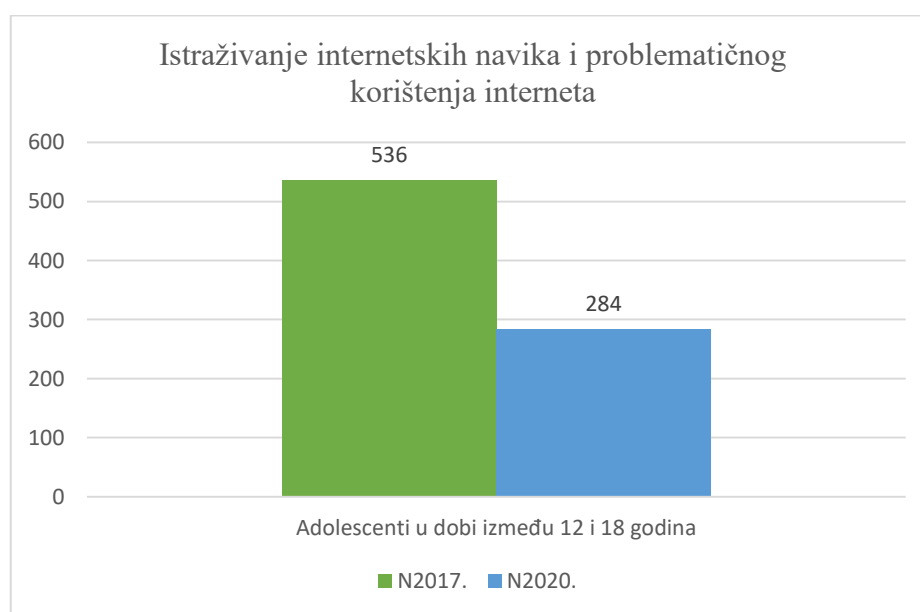
Za sudjelovanje u svakodnevnom životu za djecu je neophodan pristup internetu, no internet je i mjesto u kojem se mogu pojaviti rizična online ponašanja i drugi oblici problematičnog korištenja interneta. Sudjelovanje i svjedočenje vršnjačkog nasilja u online kontekstu utječe na dobrobit djece, no buduća bi istraživanja trebala razjasniti

ovu poveznicu koja će omogućiti praksu za postizanje i održavanje dobrobiti djece u domeni vršnjačkih odnosi. Dobrobit djece u virtualnom okruženju, odnosno digitalna dobrobit je vrlo važna tema za stručnjake u radu s ovom populacijom, ali i roditelje koji čak često imaju nižu razinu digitalne pismenosti djece (Vejmelka i sur., 2022.).

7.4. Smanjuje li se internetsko zlostavljanje u pandemiji COVID-19? Istraživanje internetskih navika hrvatskih adolescenata 2022. (*Cyberbullying in COVID-19 Pandemic Decreases? Research of Internet Habits of Croatian Adolescents*)

Pandemija COVID-19 je dovela ionako popularne *online* aktivnosti u još veći fokus radi povećane uporabe, no povećanjem uporabe interneta povećana je i problematična upotreba interneta, uključujući internetsko zlostavljanje koje najviše ovisi o količini vremena provedenog online. Cilj ovog istraživanja je usporedba internetskih navika, *cyberbullyinga* i ulogu roditelja u online aktivnostima djece prije i za vrijeme pandemije COVID-19. Istraživanje internetskih navika i problematičnog korištenja interneta provedeno je u dva vala, 2017. i 2020. na adolescentima u dobi između 12 i 18 godina (N2017 = 536; N 2020 = 284) (Vejmelka i sur., 2022.).

Tablica 7.4.



Izvor: Vejmelka i sur., 2022.

Upotreba interneta tijekom pandemije, kao što je bilo i očekivano, je porasla te je povećana količina vremena provedenog ispred ekrana, što su i sama djeca potvrdila. 40% njih je reklo kako koriste internet mnogo više nego prije, a 43% je potvrdilo da ga koriste više nego prije. 88% ispitanika je sudjelovalo u online nastavi a čak 68% ispitanika je moralo poštovati mjere izolacije i samoizolacije. Analizom rezultata je ustvrđeno kako se uporaba neinteraktivnog sadržaja tijekom pandemije većinom smanjila no korištenje interaktivnih sadržaja poput društvenih mreža se povećao čemu uzrok može biti i potreba za društvenom interakcijom putem online kanala. Očekivano, povećala se količina korištenja računala za domaće zadaće, što se može pripisati online nastavi (Vejmelka i sur., 2020.). Ispitivanjem pojave ponašanja 2017. godine na slučajnom uzorku od 539 učenika (59,9% dječaka i 40,1% djevojčica) prosječne dobi oko 16 godina do 2020. godine kada je sudjelovalo samo 284 ispitanika istog uzroka (44,7% dječaka i 55,3% djevojčica) ustanovljeno je kako se prevalencija za sve kategorije rizičnih online ponašanja smanjila tijekom pandemije. Unatoč tomu neka ponašanja kao što su ogovaranje i vrijeđanje se pojavljuju često, dok su krađa identiteta ili objavljivanje osjetljivih materijala pali na manje od 7% (Vejmelka i sur., 2020.).

Kako bi se usporedilo nasilje prema ulogama od 2017. do 2020. godine za procjenu promjene u vrstama ponašanja u vezi s nasiljem uzorak je svrstan u četiri kategorije. Prema rezultatima vidi se značajnu razliku u prevalenciji različitih uloga, a kategorija s najvećim padom bila je žrtva/počinitelj, dok najviše porasla uloga "neuključenih". Usporedbom nasilja po ulogama istraživanjem je utvrđeno kako 2017. godine oko 57% ispitanika (N= 539) nije bilo uključeno u nasilje dok je 2019. taj postotak iznosio oko 72% (N= 284). 2017. godine oko 8% ispitanika je bilo žrtvom nasilja, dok je taj broj 2020. iznosio skoro 11%. Što se tiče uloge počinitelja u 2017. godini zabilježeno je 15% slučajeva, dok je oko 7% učenika počinilo nasilje u 2020. godini. Oko 18% ispitanika 2017. godine sudjelovalo je u nasilju i kao žrtva i kao počinitelj, dok je 2020. taj postotak iznosio oko 10 postotnih bodova manje (oko 8%) (Vejmelka i sur., 2020.).

Istraživanjem se analiziralo i predviđanje stope uključivanja u *cyberbullying* u odnosu na aktivnost roditeljskog nadzora. Kod analize roditeljske aktivnosti kao prediktora internetskog nasilja (2020.) razlikujemo proživljeno nasilje i počinjenje nasilja, a slični prediktori su statistički značajni u obje regresije no s razlikom u korištenju aplikacija za praćenje koja je značaj prediktor za doživljavanje nasilja no ne i za počinjenje

nasilja. Roditeljske radnje poput praćenja aplikacija, informiranja djece i praćenja povijesti pretraživanja su identificirane kao zaštitni čimbenici za počinjenje ili doživljavanje *cyberbullyinga* te je utvrđeno kako kao zaštitni čimbenik od nasilja djeluje informiranje djece te kako je praćenje povijesti pretraživanja u pozitivnoj korelaciji s uključenosti u nasilje. Prema rezultatima učinak roditeljskog nadzora je oko 5% za doživljavanje i 6% za počinjenje nasilja. Ova saznanja imaju važnost u razumijevanju roditeljske uloge kao potencijalne zaštite od *cyberbullyinga*, ali i za razumijevanje učinaka opće digitalizacije društva (Vejmelka i sur., 2020.)

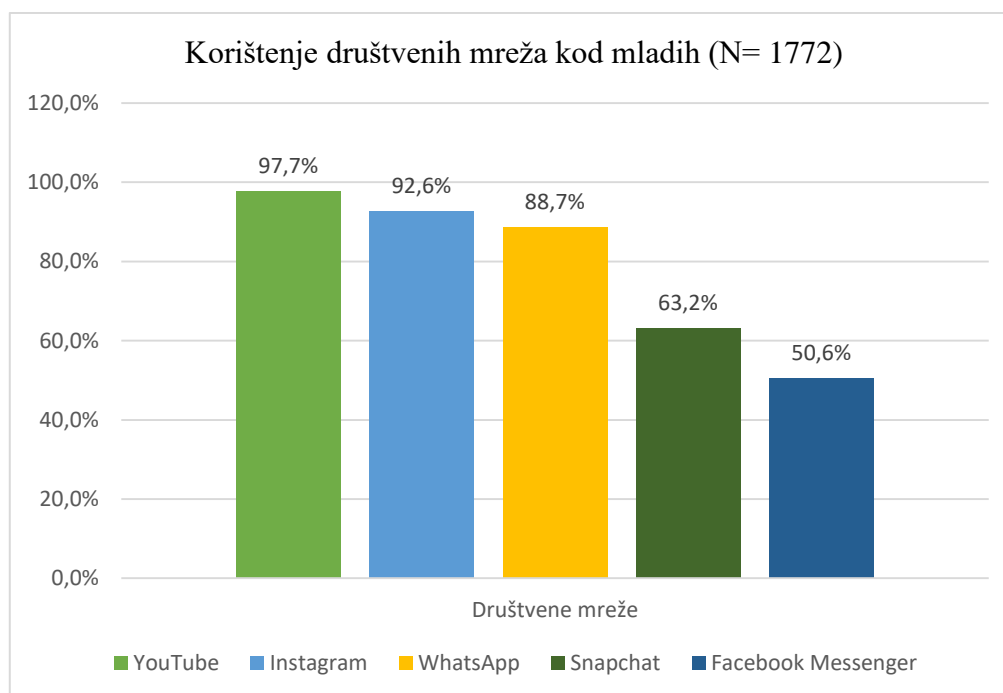
Istraživanjem je utvrđen trend pada *cyberbullying* na svim varijablama počinjenja i doživljavanja *cyberbullyinga* u jednoj županiji u Hrvatskoj što se smatra značajnim rezultatom za daljnje razumijevanje vršnjačkih odnosa i online dimenzija istih. Istraživanjem je pokazan pad stope *cyberbullyinga* tijekom karantene te kompleksnost razumijevanja vršnjačkih odnosa i vršnjačkog nasilja i online aspekata ovog fenomena. Istraživanje se može iskoristiti za izradu preventivnih mjera i programe usmjerenih na smanjenje stope nasilja na internetu putem aktivnosti za poboljšanje vršnjačkih odnosa. Bitan nalazak je i da se roditeljskim aktivnostima mogu predvidjeti potencijalna rizična ponašanje djece u obliku elektroničkog zlostavljanja, što je vrlo važno s obzirom na to da je u online kontekstu nasilje potpuno skriveno od odraslih. Doprinos istraživanja je i u olakšanom daljnjem razumijevanju odnosa između nasilja na internetu, uključenosti roditelja i upotrebe internetskog okruženja od strane i djece i odraslih. Unatoč hipotezama stručnjaka koji se temelje na pretpostavci da će povećanje vremena provedenog na internetu uzrokovati porast rizičnih online ponašanja kada je u pitanju *cyberbullying*, u ovom istraživanju navedene pretpostavke nisu potvrđene. (Vejmelka i sur., 2020.).

7.5. Nacionalni istraživački projekt Društvena online iskustva i mentalno zdravlje mladih 2019. (*National research project Online Social Experiences and Mental Health of Youth*)

Od domaćih relevantnih istraživanja važno je izdvojiti i rezultate nacionalnog istraživačkog projekta “Društvena online iskustva i mentalno zdravlje mladih” provedenog od strane Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba. U

istraživanju je sudjelovalo 1772 učenika prvih i trećih razreda srednjih škola iz Osijeka, Zagreba, Rijeke, Splita i Dubrovnika. Prema podacima istraživanja skoro svi adolescenti imaju pristup internetu od kuće (99.5%), od toga 95.1% učenika internetu pristupa putem mobitela, a 77.9% u školi. Svaki peti adolescent na društvenim mrežama provodi više od 5 sati na dnevnoj bazi, a svaki treći adolescent društvene mreže koristi od 3 do 5 sati dnevno. Svaki peti adolescent provjerava društvene mreže stalno bez obzira na obavijesti, skoro svaki drugi adolescent odmah čim dobije obavijest provjerava društvene mreže a svaki treći provjerava nekoliko puta dnevno. Mladi od društvenih mreža najviše koriste YouTube (97.7%), zatim Instagram (92.6%), WhatsApp (88.7%), Snapchat (63.2%) i Facebook Messenger (50.6%).

Tablica 7.5.



Izvor: Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

Polovina mladih najviše vremena provodi na Instagramu, oko 20% na YouTubeu, oko 13% na WhatsAppu, oko 11% na Snapchatu, oko 2% na Facebook messengeru, a manje % na Facebooku. Svaki četvrti adolescent je napravio prvi profil na društvenoj mreži s 12 godina, a čak oko 30% adolescenata je napravilo prvi profil s 10 godina ili ranije (17.5%) unatoč dobnim ograničenjima društvenih mreža od 13 godina. Prvi profil većina mladih (skoro 70%) otvorila je na Facebooku, dok na Instagramu čak

svaki drugi adolescent ima više profila a trećini mladih prvi profil je otvorio netko drugi, većinom roditelji (skoro 50%), zatim braća ili sestre, prijatelji ili članovi šire obitelji (Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba, 2019.). Neki od zabrinjavajućih podataka su da se čak skoro 70% sudionika istraživanja dopisivalo s osobom s kojom su se upoznali online, a svaki deseti adolescent smatra kako ima više online prijatelja nego onih pravih u stvarnom životu te čak svaki treći adolescent smatra i neke online prijatelje pravim prijateljima. 13% adolescenata je pronašlo bivšeg ili sadašnjeg putem društvenih mreža, a 565 (35%) adolescenata u Hrvatskoj je otišlo na susret s osobom koji su upoznali putem društvenih mreža. Adolescenti o seksualnim odnosima najčešće razgovaraju s prijateljima (58.5%), a čak više od trećine informacije o takvim temama pronalazi putem interneta, zatim razgovorom s roditeljima i partnerima, dok u školi tek oko 12% traži i dobije informacije. Oko 60% adolescenata je dobilo poruke seksualno izazovnog sadržaja, a oko 50% adolescenata je primilo seksualno izazovne fotografije ili videa, oko 10% adolescenata je primilo svoje seksualno izazovne fotografije ili video, oko 20% adolescenata je primilo partnerove seksualno izazovne fotografije ili video, dok je oko 50% adolescenata dobilo seksualno izazovne fotografije ili video poznanika (Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba, 2019.). Najčešće platforme putem kojih je svaki četvrti adolescent primio seksualno izazovan materijal su Snapchat i Instagram. Svaki deseti adolescent razmjenu seksualno izazovnog materijala je obavio pod utjecajem alkohola. Skoro 40% sudionika je barem jednom uzvratilo na primanje seksualno izazovnog materijala, a gotovo polovina adolescenata nikad nije rekla pošiljatelju da prestane s takvim sadržajem bez obzira na to kako su se osjećali primajući takav sadržaj. Što se tiče slanja seksualno izazovnih poruka oko 6% adolescenata je barem jednom poslalo seksualno izazovne poruke te su više zastupljeni dečki nego cure, a 17% adolescenata je prosljedilo seksualno izazovan video ili fotografiju poznanika bez pristanka. S obzirom na to da većina adolescenata prima seksualno eksplicitne sadržaje od vršnjaka, začuđujuće je kako je postotak od više od 60% primio takve sadržaje, a manje od 6% poslalo i manje od 20% prosljedilo. S obzirom na *sexting* manje od 17% je to činilo samo s jednom osobom, 17% s tri ili više osoba, a oko 3% s potpuno nepoznatima, a svaki peti adolescent je to radio pod nagovorom ili prisilom najčešće od strane partnera, pa od prijatelja, poznanika ali i nepoznatih osoba. Sa znatno starijim

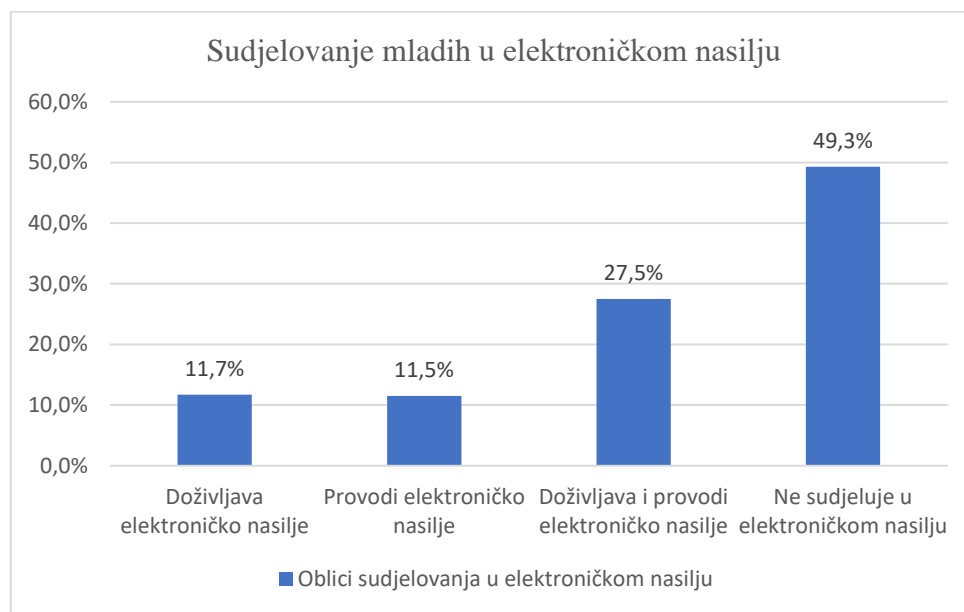
osobama seksualno izazovan materijal je izmijenilo čak 100 sudionika (oko 5%), od toga 87 njih dobrovoljno, 7 na nagovor te 6 pod prisilom. Po spolnim razlikama kod mladića je zastupljenije slanje seksualno eksplicitnih sadržaja, drugih, sebe, partnera i poznanika s pristankom te osobe ili bez (Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba, 2019.).

7.6. Online aktivnosti i rizična ponašanja adolescenata u virtualnom okruženju 2017. (*Online Activities and Risk Behaviors among Adolescents in the Virtual Environment*)

U istraživanju iz 2017. godine, uzorak čine 352 učenika (55,4% mladića i 44,6% djevojaka) iz Imotskog, Rijeke, Karlovca, Siska, Varaždina, Velike Gorice, Rovinja i Slavonskog Broda prosječne dobi od oko 17 godina. Rezultati pokazuju kako mladi na internetu najčešće slušaju glazbu, posjećuju društvene mreže, služe se instant porukama te gledaju filmove i videa (2 do 3 sata dnevno). Prema rezultatima vidi se i visoka prevalencija ovisnosti o internetu (oko 36%) i elektroničkoga nasilja (oko 50%). S obzirom na najčešće aktivnosti postoje spolne razlike među mladima. Dok djevojke više vremena provode na internetu, na društvenim mrežama, u slušanju glazbe, razmjeni instant poruka, pretraživanju informacija za pisanje domaćih zadaća, medicinskih informacija i u kupovini od adolescenata, adolescenti više vremena od djevojaka provode igrajući online igre pretražuju sadržaje za odrasle, online kockaju, te provode vrijeme na chatu i internetskim forumima (Vejmelka i sur., 2017.). Zatim, rezultatima je utvrđeno kako više od 60% sudionika prijete rizik od razvijanja ovisnosti od čega kod oko 24% ispitanika ne postoje znakovi ovisnosti, a oko 39% ispitanika pokazuje neproblematične blage znakove ovisnosti. Više od trećine sudionika (oko 36%) je već razvilo simptome ovisnosti od čega velika većina (oko 32%) pokazuje umjerene znakove ovisnosti o internetu dok oko 3% ispitanika pokazuje visoku razinu ovisnosti. Iako postotak ispitanika koji pokazuju visoku razinu ovisnosti nije visok, zabrinjava postotak sudionika s umjerenim znakovima ovisnosti jer su oni u riziku od pojave visoke razine ovisnosti o internetu, no ipak u prosjeku sudionici pripadaju skupini s blagim neproblematičnim znakovima ovisnosti (Vejmelka i sur., 2017.). Mlade koji sudjeluju u elektroničkom nasilju razlikujemo s obzirom na različite uloge

sudjelovanja u nasilnom ponašanju na internetu. 11,7% (N = 41) sudionika doživljava elektroničko dok 11,5% (N = 40) sudionika provodi nasilnička ponašanja na internetu. Čak 27,5% (N = 96) u isto vrijeme doživljava i čini takva ponašanja, dok manje od pola sudionika (49,3%, N = 172) ne sudjeluje u elektroničkom nasilju.

Tablica 7.6.



Izvor: Vejmelka i sur., 2017.

Nema značajnih spolnih razlika u razini ovisnosti o internetu i sudjelovanju u elektroničkom nasilju. Adolescenti i adolescentice se ne razlikuju ni u čestini sudjelovanja u nasilničkim ponašanjima na internetu, ali postoji statistički značajna pozitivna povezanost među čestinom korištenja društvenih mreža i igranja online igara i ovisnosti o internetu kod adolescenata pa veću količinu vremena provedenog na društvenim mrežama i igrama povezujemo s višom razinom ovisnosti o internetu. Nadalje, utvrđena je značajna povezanost u vremenu provedenom slušajući glazbu, razmjeni instant poruka, vođenju osobne web stranice ili bloga, pregledu medicinskih informacija, online kupnji, gledajući filmove ili videa i na internetskim forumima i izloženosti mladih nasilju na internetu (Vejmelka i sur., 2017.). Dobivena korelacija između slušanja glazbe i doživljavanja elektroničnog nasilja može se pripisati prikazima nasilja kroz glazbene tekstove i spotove. Iznenaduje pojava korelacije između pregleda medicinskih informacija i izloženosti mladih virtualnom nasilju, no

postoji mogućnosti kako web stranice za medicinske teme (spolne bolesti, mentalno zdravlje) nude mogućnosti komentiranja a tako i mogućnost za uvrede i druge oblike nasilja. Nema značajne povezanosti među uporabom društvenih mreža i činjenja elektroničkoga nasilja među mladima, ali postoji povezanost uz igranju online igara. Rezultatima je dokazano i kako pregledavanje sadržaja za odrasle, slušanje glazbe, gledanje filmova, online kupovina, kockanje na internetu i nagradne igre također značajno koreliraju s činjenjem virtualnoga nasilja. Neki sudionici sudjeluju i u internetskom kockanju a postoji i povezanost takve aktivnosti s počinjenjem virtualnoga nasilja čime zaključujemo kako učenici činitelji elektroničkog nasilja pokazuju tendenciju rizičnog ponašanja i u drugim aktivnostima, poput kockanja i gledanja pornografskog sadržaja. Od nalaza još valja izdvojiti kako slanje instant poruka korelira sa sudjelovanjem u elektroničkom nasilju, a veća upotreba društvenih mreža povezuje se samo s češćim doživljavanjem nasilja pri čemu možemo zaključiti kako se nasilje sve više događa u izravnoj komunikaciji, što čini važnim staviti naglasak na učenje raznih komunikacijskih vještina i načina za konstruktivno rješavanje sukoba koji se događaju u virtualnom svijetu (Vejmelka i sur., 2017.).

8. Zdrava ravnoteža, koncept digitalne otpornosti i ostvarivanje digitalne dobrobiti

8.1. Zdrava ravnoteža

Istraživanja temeljena na strategijama za ublažavanje problematične uporabe i pronalazak zdrave ravnoteže korištenja digitalnih tehnologija su ograničena, ali postoji nekoliko pristupa koji obećavaju ravnotežu digitalnog načina života. Za uravnoteženi pristup od važnosti su poticanje svijesti o medijima i sebi, prihvaćanje kvalitetnog načina korištenja medija, selektivno obavljanje jednog zadatka, određivanje vremena i mjesta za prekid veze te njegovanje odnosa i komunikacije licem u lice (Felt i Robb, 2016.). Prema Seay i Kraut (2007) ravnoteža se postiže samoregulacijom, koja se odnosi na upravljanje vlastitim mislima i ponašanjima ("Provodim previše vremena pretražujući Facebook"), usporedbi i procjeni vlastitih postupaka u odnosu na percipirani standard („Šaljem poruke kad bih trebao učiti bez smetnji”) i posljedicama

samoupravljanja kada je to prikladno („Odložiti ću svoj pametni telefon za vrijeme večere jer se ne mogu spriječiti da to ne provjerim”) (Felt i Robb, 2016.). Postizanje ravnoteža ne znači potpunu eliminaciju korištenja medija niti nužno smanjenje upotrebe istih. Ravnoteža se očituje u poštovanju kvalitete života, kako online, tako i offline (Felt i Robb, 2016.).

Vrlo je važno pronaći zdravu ravnotežu i pouzdan način praćenja i procjene štetnih aspekata i promjena u ponašanju djece kao što su praćenje pada školskih ocjena, ali i obraćanje pozornosti na promjene raspoloženja te pojavu razdražljivog ponašanja. Nedostatak odgovarajuće ravnoteže i prekomjerna količina vremena provedenog koristeći digitalnu tehnologiju može rezultirati različitim psihopatološkim stanjima (Montag i Elhai, 2020.).

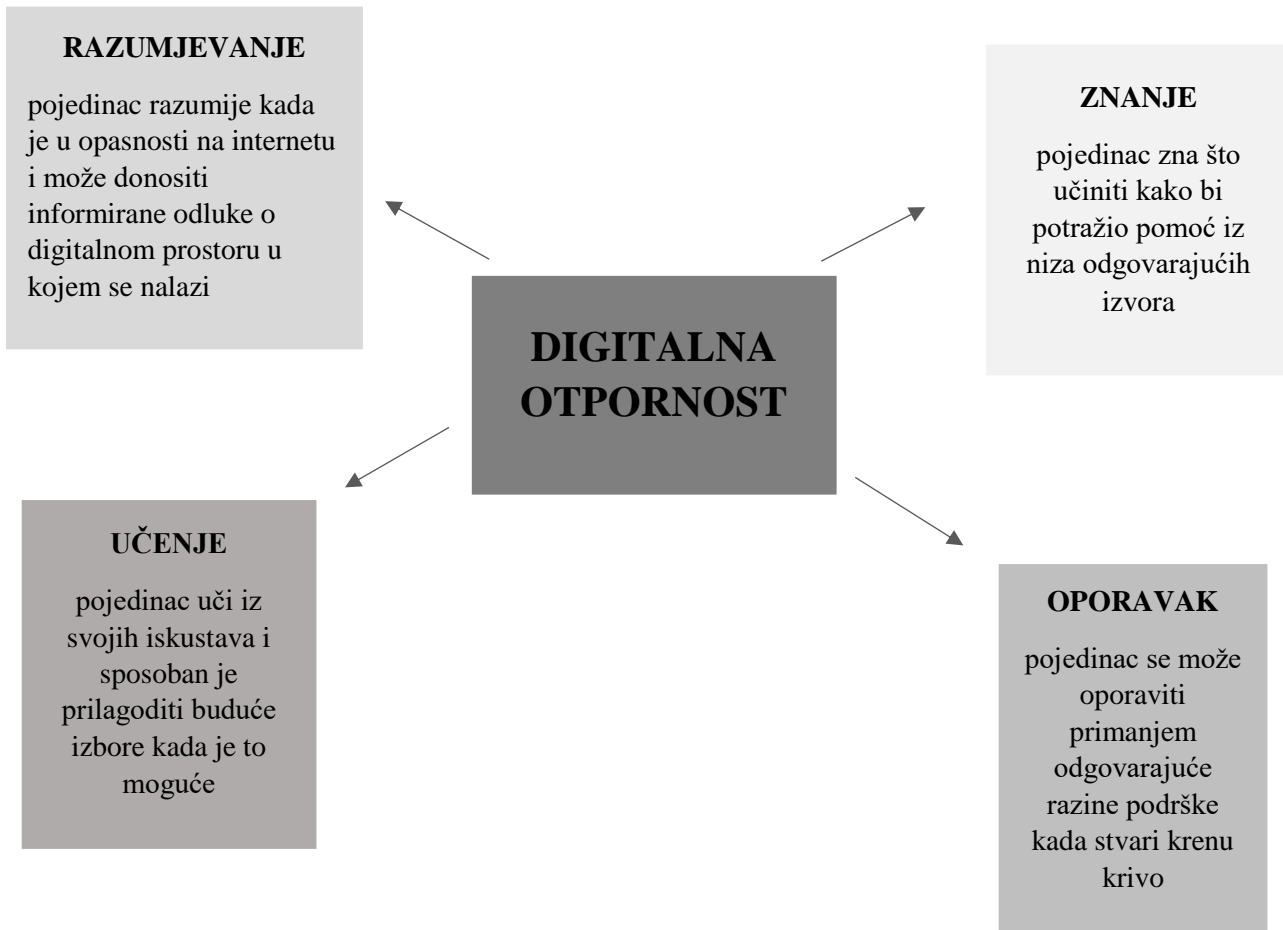
Jedan od načina postizanja zdrave ravnoteže je mogućnost izrade zdravog plana korištenja medija koji je individualiziranog za određeno dijete, tinejdžera ili čak obitelj kojemu je cilj utvrditi odgovarajuću ravnotežu i postići sklad između vremena provedenog *online* ili pred ekranom i ostalih aktivnosti, postaviti granice pristupanja određenom sadržaju, voditi i pratiti prikaze osobnih podataka, podupirati kritičko promišljanje i poticati digitalnu pismenost u skladu s dobi ali i održavati i podupirati otvorenu obiteljsku komunikaciju i provedbu dosljednih pravila koja se odnose na korištenje digitalne tehnologije i raznih medija. Tu važnu zadaću imaju i roditelji koji bi trebali prepoznati i razumjeti vlastite uloge za modeliranje primjerene uporabe medija i ravnoteže među vremenom koje se koristi za digitalne aktivnosti i onim za obavljanje drugih aktivnosti. Djeci je posebice potrebna pomoć i podrška mnogih pri postizanju zdrave i kvalitetne ravnoteže i stila digitalnog života, uključujući roditelje, edukatore, stvaratelje medija i druge koje imaju utjecaja na njihov život (Felt i Robb, 2016.). Važnu ulogu u postizanju zdrave ravnoteže mogu odigrati i pružatelji zdravstvenih usluga kojima je zadaća ponuditi mladima smjernice i preporuke za načine korištenja tehnologije te za postizanje ravnoteže među potencijalnim pozitivnim i negativnim aspektima korištenja digitalnih tehnologija (Radovic i sur., 2018.). S obzirom na širinu utjecaja digitalnog okruženja na živote djece i mladih od velike je važnosti da se ostvari digitalna dobrobit i uravnoteži utjecaj koji tehnologije i digitalne usluge imaju na mentalno, tjelesno i emocionalno zdravlje djece i mladih (Vejmelka i sur., 2022.).

8.2. *Koncept digitalne otpornosti*

Digitalna tehnologija je prisutna u svim područjima života ljudi, oni se druže, rade, stvaraju i istražuju u digitalnom okruženju te tehnologija postaje sve prodornija što naravno povećava i rizike korištenja iste. Za vrijeme korištenja digitalnih tehnologije ljudi se susreću s raznim rizicima i imaju razna *online* iskustva, a nemoguće je u potpunosti se zaštititi od rizika pa je stoga vrlo važno naučiti kako prepoznati i upravljati rizikom. Otpornost možemo definirati procesom korištenja resursa za održavanje dobrobiti a koncept digitalne otpornosti primjenjuje se u digitalnom dobu u tehnologiji i na internetu. Svrha digitalne otpornosti je pomoći pojedincima prepoznati rizike i upravljati rizicima na koje nailaze za vrijeme druženja, istraživanja ili rada online. Značajke koje povezujemo s otpornošću su sklonost planiranju, samorefleksija o onome što se radilo, a što se nije radilo, osjećaj slobode djelovanja ili suočavanja s izazovima i samopouzdanje za uspješnu borbu i nošenje s izazovima. Digitalna otpornost označava dinamičnu prednost osobnosti koja se ostvaruje i raste digitalnom aktivacijom, odnosno bavljenjem odgovarajućim prilikama i izazovima na internetu, a ne izbjegavanjem i sigurnosnim ponašanjem. Digitalna otpornost uspostavlja se i gradi prvenstveno iskustvom u online izazovima a ključni aspekti postizanja iste su samokontrola i sposobnost prepoznavanja štetnog te odgovarajućeg reagiranja. Digitalna otpornost razvija se putem raznih digitalnih aktivnosti koje se provode u sigurnim okruženjima gdje pojedinac stječe znanja, vještina i samopouzdanje za daljnji napredak i razvoj te suočavanje s mogućim negativnim posljedicama izazvanim raznim online stresorima. Od velike važnosti za ostvarivanje koncepta digitalne otpornosti je i odgovarajuća podrška i potrebno vodstvo kroz oporavak i ponovno uključivanje u digitalne prilike. Ljudi mogu posjedovati veće ili manje razine digitalne otpornosti ovisno o svojoj okolini, iskustvima i okolnostima trenutka. Pri ostvarivanju digitalne otpornosti važno je imati na umu da online, ali i offline postoje složene društvene interakcije na koje utječu razni unutarnji i vanjski

čimbenici a prikladna i kvalitetna digitalna otpornost uključuje ravnotežu čimbenika za stvaranje okruženja koje potiče otpornost (UKCIS, 2023.).

Tablica 8.1.



Izvor: UKCIS, 2023.

8.3. Ostvarivanje digitalne dobrobiti

Dobrobit djeteta u *online* okruženju, odnosno digitalna dobrobit uključuje više čimbenika: dostupnost interneta, uređaja i digitalnih kompetencija za njihovo korištenje; sigurnost od nasilja, internetskog zlostavljanja, zlostavljanja, štetnog sadržaja, prijevare i obmane; internet kao obrazovni alat; mjesto za druženje; i *online*

usluge, specifične intervencije i mogućnost stručne pomoći (Vejmelka i sur., 2022.). Sukladno tomu za ostvarivanje digitalne dobrobiti djeteta potrebno je zadovoljiti nekoliko domena: (1) dostupnost interneta, uređaja i digitalne kompetencije za korištenje uređaja i alata; (2) internet u službi obrazovnog alata i platforme za dostupno inkluzivno obrazovanje; (3) online okruženje kao prostor za druženje s prijateljima i vršnjacima, ali i drugim ljudima te za provođenje strukturiranog i nestrukturiranog slobodnog vremena; i (4) alat za pružanje digitalnih usluga i specifične intervencije dostupne široj javnosti pa tako i određenim populacijama. Iako je potrebno zadovoljenje više elemenata koje digitalna dobrobit podrazumijeva, najvažniji preduvjet za ostvarivanje i održavanje digitalne dobrobiti djece je pružanje zaštite i sigurnost od nasilja, internetskog zlostavljanja, uznemiravanja, štetnih sadržaja, prijevара, obmana i online iskorištavanja (Vejmelka i sur., 2020.).

9. Alati za poticanje digitalne dobrobiti

Neke od važnih značajki alata za postizanje digitalne dobrobiti su: 1) vrijeme ograničenja i upute, koji služe skraćivanju duljine vremena u kojem korisnici komuniciraju putem digitalnih uređaja i usluga; 2) društveni načini 'ne uznemiravaj', sa svrhom omogućavanja razdoblja bez tehnologije kako bi se pozornost korisnika fokusirala na odnose licem u lice; i 3) aplikacije i blokiranje usluge, osmišljeni za sprječavanje prekomjernog korištenja interneta ili primjene sprječavanja korištenja interneta u određeno vrijeme (Widdicks, 2022.). Alati za poticanje digitalne dobrobiti često uključuju vremensko praćenje i upravljanje kako bi potakli korisnike da provode manje vremena online i na svojim uređajima, a zajedničko obilježje im je mogućnost postavljanja vremenskih ograničenja ili 'ciljeva' korištenja na određenim uslugama i uređajima. Za smanjenje prekida društvenih odnosa za smanjenje prekida društvenih odnosa zbog tehnologije, alati digitalne dobrobiti uključuju značajke kojima je cilj pomoći korisnicima odvojiti se od uređaja kako bi se mogli potpuno usredotočiti na društvenu interakciju s prijateljima i članovima obitelji. Za postizanje neometanje od strane određenih aplikacija ili usluga, alati digitalne dobrobiti sada uključuju mehanizme koji korisnicima omogućuju blokiranje (Widdicks, 2022.). Prema

Spanakis i sur. (2014) kao uvjerljivi alati i sredstva poticanja zdravijeg životnog stila i digitalne dobrobiti mogu se iskoristiti personalizirane mobilne tehnologije koje se temelje na bihevioralnim i motivacijskim modelima (Burr i sur., 2020.). Kao dobar alat za postizanje digitalne dobrobiti može poslužiti i roditeljski nadzor s obzirom na to da se utjecaj roditeljskog nadzora pokazao kao dobar zaštitni faktor u ostvarivanju digitalne dobrobiti djece jer su djeca čije su aktivnosti pod nadzorom roditelja u manjem riziku od online predatora (CSI, 2023.). Važnu ulogu u promicanju sigurnosti djece i mladih imaju odrasli, najviše roditelji no i ostali odrasli iz njihove okoline, poput nastavnika i stručnjaka koji bi svakako trebali u svakodnevnoj komunikaciji s djecom i mladima uključiti temu interneta i ponašanja na društvenim mrežama (Matković i sur., 2020.). Razni alati za promicanje digitalne dobrobiti u današnje vrijeme suvremene tehnologije razvijeni su i na pametnim telefonima te raznim platformama (npr. Google).

10. Digitalna dobrobit mladih: implikacije za socijalni rad i primjeri dobre prakse

Implementacija digitalne dobrobiti za mlade osobe i adolescente traži sveobuhvatan pristup koji uključuje višestruku edukaciju, pružanje podrške i praćenje situacije. Socijalni radnici mogu poduzeti više koraka u različitim dimenzijama digitalne dobrobiti za postizanje istih.

Prva dimenzija digitalne dobrobiti se ostvaruje kroz omogućavanje dostupnosti digitalnih alata i osiguravanje edukacija o korištenju digitalnih alata i uređaja te za stjecanje vještina digitalne kompetencije i kvalitetnog korištenja interneta. Ostvarivanje ove dimenzije može se realizirati kroz razne radionice edukativnog sadržaja primjerene dobi sudionika od strane stručnjaka koji posjeduju digitalne kompetencije. Osim posjedovanja kvalitetnih vještina i digitalnih kompetencija za socijalne radnike je važno i kontinuirano obrazovanje i praćenje trenutnih trendova na internetu. Stručnjaci trebaju ostati informirani o najnovijim trendovima i istraživanjima vezanim uz digitalnu dobrobit kako bi što kvalitetnije pružili relevantnu podršku potrebitim mladima u suvremenom digitalnom okruženju. Osim toga,

socijalni radnici imaju ključnu ulogu u educiranju mladih o važnosti digitalne dobrobiti, upravljanju vremenom provedenim online, sigurnosti na internetu, zaštiti privatnosti, postizanju ravnoteže između online i offline aktivnosti te zdrave navike korištenja digitalnih uređaja. Najbolji način za educiranje je održavanja radionica kroz obrazovni sustav, po mogućnosti u što ranijoj dobi obzirom da se djeca već u ranoj dobi počinju koristiti digitalnom tehnologijom. Dostupnost digitalnih alata adolescentima i mladima bez mogućnosti pristupa internetu i digitalnoj tehnologiji moguće je ostvariti u suradnji s telekomunikacijskim operaterima ili u obrazovnim ustanovama putem EU projekata što se pokazalo učinkovitim tijekom pandemije.

Kako bi se ostvarila dimenzija sigurnosti od rizičnog ponašanja, zlostavljanja, nasilja, zavaravanja i prevara te problematične upotrebe interneta općenito potrebno je osvijestiti mlade o mogućim rizicima u online svijetu i njegovim posljedicama te uključiti i roditelje i učitelje te druge stručnjake koji rade s djecom s ciljem pripremanja djece i mladih za pravodobno i adekvatno reagiranje ukoliko se suoče s mogućim rizicima. Kontrolom pristupa rizičnim sadržajima ali i edukacijom o opasnostima koje mogući rizici donose može se prevenirati moguće rizično ponašanje. No, u slučaju već doživljenog rizičnog ponašanja, što je slučaj kod većine adolescenata i mladih potrebno je osigurati pristup kvalitetnim tretmanima radi ublažavanja negativnih posljedica koje rizici imaju. Negativne posljedice mogu se ublažiti sustavnim praćenjem i pružanjem podrške od strane socijalnih radnika. Redovitim praćenjem mladih osoba radi identifikacije potencijalnih problema vezanih uz digitalnu dobrobit te pružanje podrške mogu se prevladati mogući izazovi i njihove negativne posljedice. To može uključivati individualne sesije savjetovanja, grupne radionice ili podršku putem digitalnih kanala komunikacije. Važno je i učiniti dostupnima stručne informacije o kvalitetnim i ispravnim načinima rješavanja problema. Zatim, socijalni radnici imaju ključnu ulogu u razvoju vještina upravljanja stresom i tjeskobom kod mladih osoba te im mogu pružiti podršku u razvoju strategija za upravljanje stresom i tjeskobom koji proizlaze iz online aktivnosti kao što su cyberbulling i prekomjerna upotreba društvenih mreža. Osim na educiranje mladih, potrebno je staviti fokus i na edukaciju roditelja i nastavnika, jer su rizična ponašanja na internetu često posljedica nedostatka kontrole adolescenata i mladih u virtualnom svijetu. Osim toga, važno je i roditeljima i nastavnicima omogućiti stjecanje kompetentnih digitalnih vještina jer

često nemaju znanja za educiranje mladih niti za administriranje sigurnosnih postavki u svrhu uspostave određena kontrola. Stručnjaci su također često manje informatički pismeni od adolescenata i mladih s kojima rade, pa su i njima potrebne dodatne informacije i edukacije za adekvatnu i kvalitetnu intervenciju u rizičnim situacijama te za učinkovito pružanje podrške i pomoći mladima i njihovim korisnicima i njihovim roditeljima. Od velike koristi može biti i suradnja socijalnih radnika s obiteljima i školama u svrhu zajedničkog djelovanja u promicanju digitalne dobrobiti mladih osoba i adolescenata. To se može ostvariti organiziranjem roditeljskih radionica o sigurnom korištenju interneta, suradnjom s nastavnicima radi implementacije obrazovnih programa o digitalnoj dobrobiti u školske aktivnosti te uspostavljanjem sustava za praćenje i interveniranje u slučajevima mogućih rizika.

Putem raznih digitalnih platformi koje bi mogle biti zanimljive adolescentima i mladima (npr. gdje dijele vlastita iskustva rizičnih ponašanja na internetu) može se potaknuti senzibilizaciju mladih da aktivno surađuju u planiranju i provođenju programa prevencije uz pomoć modernih tehnologija. Bilo bi dobro i osigurati online platformu ili telefonsku liniju za pomoć onima koji se nađu u rizičnim online situacijama. Uloga socijalnih radnika u svrhu promicanja pozitivnog online okruženja je podržavanje mladih i adolescenata da aktivno sudjeluju u stvaranju pozitivnog online okruženja te poticanje na uključivanje u konstruktivne online aktivnosti kao što su dijeljenje inspirativnih sadržaja, sudjelovanje u virtualnim grupama podrške ili čak mogućnost volontiranja na digitalnim platformama.

Što se tiče obrazovnih mogućnosti i obveza koje se ostvaruju putem suvremenog edukativnog sadržaja, moguće ih je realizirati uključivanjem digitalne tehnologije i digitalnih alata te korištenjem raznih online sadržaja u nastavnom procesu. Isto se može ostvariti i implementacijom dodatnog digitalnog sadržaja i digitalnih alata u redovne obrazovne programe i na zadani nastavni plan i program predmeta. Treba osigurati opremu i edukaciju nastavnog osoblja, što ministarstvo i radi putem projekta e-škole, za provođenje usvajanja znanja i vještina primjene suvremene tehnologije u nastavi i izvannastavnim aktivnostima.

Za očuvanje zdravlja i mogućnost za stručnom pomoći važno je osmisliti usluge stručne pomoći adolescentima i mladima koje im mogu biti od koristi kroz planiranje

inovativnih programa i korištenja digitalnih tehnologija i virtualnog okruženja za pozitivne i proaktivne pristupe. Pozitivni i proaktivni pristup može uključivati korištenje raznih tehnologija i alata za praćenje i pružanje podrške, kao i promicanje aktivnog sudjelovanja mladih u digitalnom okruženju. Pružanje podrške se ostvaruje upotrebom raznih tehnoloških alata koji služe za praćenje digitalne dobrobiti mladih osoba, poput aplikacija za praćenje vremena provedenog online, mogućnost filtriranja ponuđenog sadržaja te platformi osnovanih u svrhu pružanja online podrške i savjetovanja. Poticanje mladih na aktivno sudjelovanje u digitalnom okruženju može se ostvariti tako da postanu aktivni sudionici u procesu promicanja vlastite digitalne dobrobiti. To se može realizirati poticanjem mladih i adolescenata na postavljanje pitanja, izražavanje vlastitih potreba i sudjelovanje u donošenju odluka o svom online ponašanju. Stručna pomoć trebala bi biti dostupna mladima i putem suvremenih digitalnih alata (npr. društvena platforma putem koje adolescenti i mlade osobe mogu razgovarati sa zdravstvenim i stručnim radnicima). Informiranju o mogućim zdravstvenim problemima i potrebama treba pristupiti putem kvalitetnih i sigurnih online sadržaja. Pružanje podrške pri traženju pomoći za postizanjem zadovoljavajuće razine mentalnog zdravlja i korisni savjeti očuvanja i unaprjeđenja mentalnog zdravlja od strane stručnih osoba mogu imati ključnu ulogu za održavanje dobrobiti. Aktivna medijacija i poticanje komunikacije i razgovora o raznim problemima koji muče adolescente i mlade mogu imati pozitivan učinak

Mjesto za druženje i slobodno vrijeme u svrhu zadovoljavanja kulturnih potreba, strukturirane aktivnosti za slobodno vrijeme, neformalno druženje te općenito dobra umreženost, uključenost i podrška je dimenzija koja se može ostvariti poticanjem adolescenata i mladih da kvalitetnije provode vrijeme izvan virtualnog svijeta. Pružanje privlačnog sadržaja putem digitalnih medija i aplikacija od strane kulturnih ustanova i organizacija civilnog društva može potaknuti mlade kvalitetno, sigurno i aktivno provođenje slobodnog vremena sudjelovanjem u životu zajednice. Bilo bi dobro i osmisliti radionice raznih aktivnosti koje promiču preventivne programe uz posredovanje roditelja kako bi se potaknulo adolescente i mlade da provode više kvalitetnog vremena s roditeljima što bi svakako doprinijelo poboljšanju njihova odnosa i komunikacije.

Iz svega navedenog možemo izdvojiti nekoliko primjera dobre prakse djelovanja socijalnih radnika u svrhu ostvarivanja digitalne dobrobit mladih osoba. Kao primjer dobre prakse prvenstveno valja izdvojiti mogućnost socijalnih radnika da ostvare siguran i podržavajući prostor za razgovor te na taj način potiču individualne strategije kod pojedinaca za rješavanje problema putem pružanja individualnog savjetovanja i podrške mladima suočenima s problemima digitalne dobrobiti (cyberbulling, prekomjerna upotreba interneta ili problemi s mentalnim zdravljem vezani uz razne online aktivnostima). Zatim, osim individualnog pristupa, doprinijeti razvoju dobre prakse može se i putem organiziranja grupnih radionica i edukativnih programa o digitalnoj dobrobiti u školama, zajednicama ili drugim relevantnim okruženjima sa svrhom pružanja prilike mladima da zajedno uče o važnim temama kao što su sigurnost na internetu, upravljanje vremenom provedenim online i razvijanje zdravih navika korištenja digitalnih uređaja. Socijalni radnici mogu ostvariti primjere dobre prakse i u suradnji s obrazovnim ustanovama integracijom tema vezanih uz digitalnu dobrobit u školske programe uključivanjem organiziranih predavanja, radionica ili projekata u svrhu poticanja mladih na razmišljanje o svojem online ponašanju i promicanje pozitivnih online interakcija. U praksi je važna i suradnja socijalnih radnika s obiteljima mladih osoba kako bi osigurali podršku mladima kod kuće i promicali pozitivno okruženje za digitalnu dobrobit putem pružanje resursa i savjeta roditeljima o sigurnosti na internetu, postavljanja granica za korištenje digitalnih uređaja te poticanja otvorene komunikacije o online iskustvima. Tu može pridonijeti i korištenje tehnologije za praćenje i podršku na način da socijalni radnici koriste tehnološke alate poput mobilnih aplikacija ili online platformi kako bi pružili podršku mladima za praćenje vlastite digitalne dobrobiti putem alata upravljanja vremenom prevedenim online, korištenjem filtera za sadržaj ili platformi za online savjetovanje i podršku. Promicanje aktivnog sudjelovanja mladih je također dobro uvesti u dobru praksu na način da socijalni radnici potiču mlade da budu aktivni sudionici u procesu promicanja vlastite digitalne dobrobiti putem poticanja mladih da postavljaju pitanja, izražavaju svoje potrebe i sudjeluju u donošenju odluka o svom online ponašanju čime se osnažuje njihova uloga u brizi o vlastitom mentalnom zdravlju i sigurnosti na internetu. Navedeni primjeri moguće dobre prakse pokazuju različite načine na koje socijalni radnici mogu podržati digitalnu dobrobit mladih osoba putem individualne

podrške, raznih edukacija, suradnje s obiteljima i integracijom u školske programe, koristeći pri tome različite tehnološke alate i promičući aktivno sudjelovanje mladih u čitavom procesu.

U ostvarivanju svih dimenzija digitalne dobrobiti u radu stručnjaka mogu pridonijeti konkretne smjernice prilagođene za rad s adolescentima i mladima. Zaključno, implementacija digitalne dobrobiti zahtijeva multidisciplinarni pristup i kontinuiranu suradnju između socijalnih radnika, obitelji, škola i drugih relevantnih dionika kako bi se mladima i adolescentima osigurao pristup potrebnim resursima i podrška za sigurno i pozitivno online iskustvo.

11. Zaključak

U današnje vrijeme kada suvremene digitalne tehnologije praktički vladaju našim životima, a pogotovo su uključene u svakodnevicu adolescenata i mladih ljudi vrlo je važno osigurati, ali i održavati zdravu ravnotežu korištenja digitalnih alata i offline vremena. S obzirom na to da mnogi digitalni alati i tehnologije za adolescente i mlade imaju mnogo prednosti treba im osigurati i omogućiti korištenje istih. No, s druge strane treba ograničiti njihov pristup određenim rizičnim sadržajima i od strane roditelja, učitelja i drugih stručnjaka koji rade s djecom te osigurati kvalitetnu edukaciju kroz implementaciju raznih programa i mjera u svrhu prevencije rizičnih ponašanja u virtualnom svijetu. Smatram da je nemoguće u potpunosti ograničiti pristup internetu adolescentima i mladim osobama te da bi to također rezultiralo rizičnim ponašanjima. Isto tako, mislim da je vrlo važno da im se osigura pomoć i podrška pri korištenju raznih digitalnih platformi i društvenih mreža ako je već došlo do zlostavljanja putem interneta ili drugih rizičnih ponašanja. Zatim, osim osiguravanja adolescentima i mladima obrazovanje u svrhu stjecanja vještina digitalne pismenosti mislim da i roditeljima i učiteljima treba također osigurati ostvarivanje digitalnih kompetencija kako bi mogli razgovarati s mladima i informirati ih o mogućim prednostima i rizicima koje digitalna tehnologija nudi. Nadalje, treba potaknuti daljnja i detaljnija istraživanja o mogućnostima, ali i rizicima virtualnog svijeta kako bi se ostvarili preduvjeti za poticanje i ostvarivanje digitalne dobrobiti.

Popis tablica

1. Tablica 7.1., str. 45.
2. Tablica 7.2., str. 46.
3. Tablica 7.3., str. 46.
4. Tablica 7.4., str. 50.
5. Tablica 7.5., str. 53.
6. Tablica 7.6., str.56.
7. Tablica 8.1., str.60

Literatura

1. Ajduković, M., Rajhvajn Bulat, L., Sušac N. i Vejmelka L. (2020). Subjektivna dobrobit djece u Hrvatskoj. UNICEF Hrvatska. Posjećeno 06.10.2023 na mrežnoj stranici:
<https://www.unicef.org/croatia/media/5136/file/Subjektivna%20dobrobit%20djece%20u%20Hrvatskoj.pdf>
2. Brooks, F., Klemnera, E., Chester, K., Magnusson, J. i Spencer, N. (2020). HBSC England National Report: Findings from the 2018 HBSC study for England. Hatfield, England: University of Hertfordshire. Posjećeno 29.09.2023. na mrežnoj stranici:
<https://hbscengland.org/wp-content/uploads/2020/01/HBSC-England-National-Report-2020.pdf>
3. Burr, C., Taddeo, M. i Floridi, L. The Ethics of Digital Well-Being: A Thematic Review. *Sci Eng Ethics* 26, 2313–2343 (2020). Posjećeno 05.10.2023. na mrežnoj stranici: <https://doi.org/10.1007/s11948-020-00175-8>
4. Car, S. (2010). Online komunikacija i socijalni odnosi učenika. *Pedagogijska istraživanja*, 7(2), 281-289. Posjećeno 06.10.2023. na mrežnoj stranici:
<https://hrcak.srce.hr/file/174484>
5. Centar za sigurniji Internet (2023)., Roditeljski nadzor kao alat za digitalnu dobrobit. Posjećeno 13.10.2023. na mrežnoj stranici: <https://csi.hr/2023/01/11/roditeljski-nadzor-kao-alat-za-digitalnu-dobrobit/>
6. Ciboci, L., Ćosić Pregrad, I., Kanižaj, I., Potočnik, D., i Vinković, D. (2020). Nacionalno istraživanje sigurnosti djece i mladih na internetu – HR Kids Online. Zagreb: Društvo za komunikacijsku i medijsku kulturu. Posjećeno 29.09.2023. na mrežnoj stranici:
<https://hrkids.online/prez/EUKidsOnlineHRfinal.pdf>

7. Dienlin, T., i Johannes, N. (2022). The impact of digital technology use on adolescent well-being. Dialogues in clinical neuroscience. Posjećeno 08.10.2023. na mrežnoj stranici:
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.31887/DCNS.2020.22.2/tdienlin>
8. Državni zavod za statistiku (2021). Primjena informacijskih i komunikacijskih tehnologija (ikt) u kućanstvima i kod pojedinaca u 2021. Posjećeno 09.10.2023. na mrežnoj stranici: <https://podaci.dzs.hr/2021/hr/10262#>
9. Državni zavod za statistiku (2022). Primjena informacijskih i komunikacijskih tehnologija (ikt) u kućanstvima i kod pojedinaca u 2022. Posjećeno 09.10.2023. na mrežnoj stranici: <https://podaci.dzs.hr/2022/hr/29624>
10. e-Građani (2023).; Mladi. Posjećeno 08.10.2023. na mrežnoj stranici:
<https://demografijaimladi.gov.hr/mladi-5987/5987>
11. Eurostat (2017)., Statistički podaci o digitalnom gospodarstvu i društvu – kućanstva i pojedinci. Posjećeno 08.10.2023. na mrežnoj stranici:
https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Archive:Statisti%C4%8Dki_podaci_o_digitalnom_gospodarstvu_i_dru%C5%A1tvu_%E2%80%93_kućanstva_i_pojedinci&oldid=350790
12. Eurostat (2020)., Statistički podaci o digitalnom gospodarstvu i društvu – kućanstva i pojedinci. Posjećeno 08.10.2023. na mrežnoj stranici:
https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Archive:Statisti%C4%8Dki_podaci_o_digitalnom_gospodarstvu_i_dru%C5%A1tvu_%E2%80%93_kućanstva_i_pojedinci&oldid=510153
13. Eurostat (2023.), Digitalisation in Europe, 2023 interactive publication. Posjećeno 08.10.2023. na mrežnoj stranici: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/interactive-publications/digitalisation-2023>
14. Felt, L. J., i Robb, M. B. (2016). Technology addiction: Concern, controversy, and finding balance. San Francisco, CA: Common Sense Media.
15. Hrvatska enciklopedija, adolescencija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. Posjećeno 14. 10. 2023. na mrežnoj stranici:
<http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=532>

16. Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. Posjećeno 3. 10. 2023. na mrežnoj stranici:
<http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=68024>
17. Hrvatski zavod za javno zdravstvo (2020)., Međunarodno istraživanje o zdravstvenom ponašanju učenika – HBSC 2017./2018., Health Behaviour in School-aged Children – HBSC 2017/2018: Osnovni pokazatelji zdravlja i dobrobiti učenika i učenica u Hrvatskoj. Posjećeno 03.10.2023. na mrežnoj stranici:
https://www.hzjz.hr/wpcontent/uploads/2020/05/HBSC_2018_HR.pdf
18. Jeleč, Vjekoslav (2019). Utjecaj modernih tehnologija na mentalno zdravlje mladih. Časopis Prsten, br. 19. Posjećeno 02.10.2023. na mrežnoj stranici:
https://issuu.com/prsten/docs/prsten_19_za_web_1_/s/10223818
19. Krajina, Z., i Perišin, T. (2009). Digitalne vijesti: mediji, tehnologija i društvo. Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja, 18(6 (104)), 935-956. Posjećeno 27.09.2023. na mrežnoj stranici: <https://hrcak.srce.hr/file/70793>
20. Matković, R., Vejmelka, L., i Ključević, Ž. (2020, September). Use of security settings on social networks of elementary and high school students in the Split-Dalmatia County. In 2020 43rd International Convention on Information, Communication and Electronic Technology (MIPRO) (pp. 1476-1481). IEEE. Posjećeno 12.10.2023. na mrežnoj stranici:
<http://www.mipro.hr/LinkClick.aspx?fileticket=YNSS8zv%2fWnU%3d&tabid=196&language=hr-HR>
21. Montag, C., i Elhai, J. D. (2020). Discussing digital technology overuse in children and adolescents during the COVID-19 pandemic and beyond: On the importance of considering Affective Neuroscience Theory. Addictive behaviors reports, 12, 100313. Posjećeno 11.11.2023. na mrežnoj stranici:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352853220301280>
22. Ophir, Y., Rosenberg, H., Lipshits-Braziler, Y., & Amichai-Hamburger, Y. (2020). “Digital adolescence”: The effects of smartphones and social networking technologies on adolescents’ well-being. Online peer engagement in adolescence, 122-139. Posjećeno 08.10.2023. na mrežnoj stranici:
<https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780429468360-8/digital->

[adolescence-yaakov-ophir-hananel-rosenberg-yuliya-lipshits-braziler-yair-amichai-hamburger?context=ubx&refId=edb83934-494e-4b9c-ae2b-39f3745ccaf4](https://doi.org/10.1016/j.chi.2019.04.001)

23. Orben, A., i Przybylski, A. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature human behaviour*, 3(2), 173-182. Posjećeno 06.10.2023. na mrežnoj stranici:
<https://www.nature.com/articles/s41562-020-0182-0>
24. Perić, K., Varga, V., Kotrla Topić, M., & Merkaš, M. (2022). Pregled istraživanja o povezanosti upotrebe digitalne tehnologije i razvoja djece. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 31(2), 343-363. Posjećeno 03.10.2023. na mrežnoj stranici: <https://hrcak.srce.hr/file/406288>
25. Petričić, A., Čačić, A., Ljubičić, M.,; Utjecaj novih tehnologija na razvoj djece i adolescenata // *Paediatrica Croatica. Supplement*, Barišić, Ingeborg (ur.). Zagreb: 2016. str. 259 – 260 Posjećeno 08.10.2023. na mrežnoj stranici:
<https://www.croris.hr/crosbi/publikacija/prilog-skup/641587>
26. Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba (2019). Rezultati nacionalnog istraživačkog projekta „Društvena online iskustva i mentalno zdravlje mladih“. Posjećeno 10.10.2023. na mrežnoj stranici:
<https://www.poliklinikadjeca.hr/istrazivanja/rezultati-nacionalnog-istrazivackog-projekta-drustvena-online-iskustva-imentalno-zdravlje-mladih/>
Posjećeno 11.10.2023. na mrežnoj stranici:
https://www.common sense media.org/sites/default/files/research/report/csm_2016_technology_addiction_research_brief_0.pdf
27. Radovic, A., McCarty, C. A., Katzman, K., i Richardson, L. P. (2018). Adolescents' perspectives on using technology for health: qualitative study. *JMIR pediatrics and parenting*, 1(1), e8677. Posjećeno 10.10.2023. na mrežnoj stranici:
<https://pediatrics.jmir.org/2018/1/e2/>
28. Raguž, A., Buljan Flander, G. i Boričević Maršanić, V. (2021). Uporaba modernih tehnologija kao rizik za seksualno zlostavljanje i iskorištavanje djece i adolescenata putem interneta. *Kriminologija & socijalna integracija*, 29 (2), 226-247. Posjećeno 05.10.2023. na mrežnoj stranici: <https://doi.org/10.31299/ksi.29.2.2>
29. Reid Chassiakos, Y. L., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., Cross, C., Hill, D., i Swanson, W. S. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*,

- 138(5). Posjećeno 09.10.2023. na mrežnoj stranici:
<https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>
30. Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., and Hasebrink, U. (2020). EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. EU Kids Online. Posjećeno 28.09.2023. na mrežnoj stranici:
<https://doi.org/10.21953/lse.47fdeqj01of0>
31. Teglović, Janja. Moderna tehnologija mijenja rad mozga. Biram zdravlje. Posjećeno 01.10.2023. na mrežnoj stranici: <https://www.zzjzdnz.hr/zdravlje/mentalno-zdravlje/547>
32. Tustonjić, Ante Zvonimir (2021). Digitalna komunikacija // Debatni klub Ekonomski fakultet Zagreb. Posjećeno 01.10.2023. na mrežnoj stranici:
<https://dkefzg.hr/digitalna-komunikacija/>
33. UK Council for Internet Safety (2023).; Digital Resilience Framework: A framework and tool for organisations, communities and groups to help people build resilience in their digital life. Posjećeno 06.10.2023. na mrežnoj stranici:
https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5d7a00a0e5274a20381543e6/UKCIS_Digital_Resilience_Framework.pdf
34. Unicef (2017). Children in a Digital World. United nations children's fund. Posjećeno 05.10.2023. na mrežnoj stranici: <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2017>
35. Utjecaj moderne tehnologije na zdravlje. Salvia Kornati. Posjećeno 01.10.2023. na mrežnoj stranici: <https://kadulja.com/zdravlje/utjecaj-moderne-tehnologije-na-zdravlje/>
36. Vejmelka L., Matković R., i Rajter M. Cyberbullying in COVID-19 Pandemic Decreases? Research of Internet Habits of Croatian Adolescents. Information. 2022; 13(12):586. Posjećeno 12.10.2023. na mrežnoj stranici:
<https://doi.org/10.3390/info13120586>
- a. Vejmelka, L., Matković, R., Rajter, M., i Ramljak, T. (2023.), Q11 DeShame Croatia: Student Reactions and Consequences of Online Sexual Harassment in High Schools. In 2023 46th MIPRO ICT and Electronics Convention (MIPRO) (pp. 1501-1507). IEEE. Posjećeno 11.10.2023. na mrežnoj stranici:

<http://www.mipro.hr/LinkClick.aspx?fileticket=QIa3CUf1hjU%3d&tabid=196&language=hr-HR>

37. Vejmelka, L., Strabić, N. i Jazvo, M. (2017). Online Activities and Risk Behaviors among Adolescents in the Virtual Environment. *Društvena istraživanja*, 26 (1), 59-78. Posjećeno 09.10.2023. na mrežnoj stranici: <https://doi.org/10.5559/di.26.1.04>
38. Vejmelka, L., Strabić, N. i Jazvo, M. (2017). Online Activities and Risk Behaviors among Adolescents in the Virtual Environment. *Društvena istraživanja*, 26 (1), 59-78. Posjećeno 10.10.2023. na mrežnoj stranici: <https://doi.org/10.5559/di.26.1.04>
39. Vejmelka, L., Sušac, N., i Rajhvajn Bulat, L. (2022). Offline and Online Peer Violence: Significance for Child Well-Being in Southeast Europe. In *Handbook of Children's Risk, Vulnerability and Quality of Life: Global Perspectives* (pp. 169-185). Cham: Springer International Publishing. Posjećeno 12.10.2023. na mrežnoj stranici: https://doi.org/10.1007/978-3-031-01783-4_11
40. VidaBytes. Primjeri digitalne tehnologije i njena definicija. Posjećeno 30.09.2023. na mrežnoj stranici: <https://vidabytes.com/bs/primjeri-digitalne-tehnologije/>
41. Widdicks, K. (2020, October). When the good turns ugly: Speculating next steps for digital wellbeing tools. In *Proceedings of the 11th Nordic Conference on Human-Computer Interaction: Shaping Experiences, Shaping Society* (pp. 1-6). Posjećeno 13.10.2023. na mrežnoj stranici: <https://dl.acm.org/doi/pdf/10.1145/3419249.3420117>
42. Županić, Marko (2020). 14 pozitivnih i negativnih načina kako tehnologija utječe na naš život (1. dio). Portal PcChip. Posjećeno 02.10.2023. na mrežnoj stranici: <https://pcchip.hr/ostalo/zanimljivosti/kako-tehnologija-utjece-na-nas-zivot-1-dio/>