

Internet i društvene mreže - ovisnost novog doba

Vuković, Vedrana

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Zagreb School of Business / Poslovno veleučilište Zagreb**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:180:138176>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-14**



Repository / Repozitorij:

[Repository ZSB - Final papers Zagreb School of Business](#)



POSLOVNO VELEUČILIŠTE ZAGREB

Vedrana Vuković

**INTERNET I DRUŠTVENE MREŽE –
OVISNOST NOVOG DOBA**

završni rad

na

preddiplomskom stručnom studiju

Zagreb, listopad, 2022.

POSLOVNO VELEUČILIŠTE ZAGREB

Preddiplomski stručni studij marketing i komunikacija

Smjer manager marketinga

**INTERNET I DRUŠTVENE MREŽE –
OVISNOST NOVOG DOBA**

završni rad

MENTOR: dr.sc. Oliver Hip

STUDENT: Vedrana Vuković

Zagreb, listopad, 2022.

U Zagrebu, 2022. godine

IZJAVA STUDENTA

Izjavljujem da sam završni rad pod naslovom
INTERNET I DRUŠTVENE MREŽE – OVISNOST NOVOG DOBA
izradio/la samostalno, pod nadzorom i uz stručnu pomoć mentora
dr. sc. Oliver Hipa.

Izjavljujem da je završni rad u potpunosti napisan i uređen prema Pravilniku o završnom radu na stručnim preddiplomskim i specijalističkim diplomskim stručnim studijima PVZG-a te sukladno uputama u priručniku Metodologija pisanja seminara i završnog rada.

Izjavljujem da je završni rad lektoriran na jeziku na kojemu je napisan.

Izjavljujem i da sam suglasan/suglasna da se trajno pohrani i objavi moj završni rad

INTERNET I DRUŠTVENE MREŽE – OVISNOST NOVOG DOBA

u javno dostupnom institucijskom repozitoriju *Poslovnog veleučilišta Zagreb* i javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14 i 60/15).

Ime i prezime studenta:
Vedrana Vuković

OIB: **65515731130**

(potpis)

SAŽETAK

Danas se živi u informacijskom dobu i tehnologija se razvija iz dana u dan. Od mobilnih telekomunikacija preko digitalne televizije do računalno kontroliranih domova, svakodnevno se suočava s novom tehnologijom na radnim mjestima i domovima. Pojavom interneta i prvim e-mailom započeo je razvoj medija. Od tada su se razvile razne vrste medija, a tako i razne vrste društvenih mreža. Društvene mreže su često opisane kao cjelina različitih aplikacija i platformi pomoću kojih se uspostavljaju odnosi između različitih individualaca, grupa ili organizacija. Uz sve dobre strane Interneta koji omogućuje lakši pronalazak bezbroj informacija kao i društvene mreže koje su tu za brzu komunikaciju, postoje i loše strane i opasnosti koje mogu vrebat s interneta ili društvenih mreža.

Cilj ovog završnog rada je objasniti kako Internet i društvene mreže stvaraju probleme populaciji s prekomjernim korištenjem koje stvara ovisnost. Prvo je objašnjena povijest i razvoj interneta, te kako je on olakšao svakodnevicu života ljudi. U njegove brojne prednosti navedeni su i nedostaci kojima se mogu korisnici susresti. Uz sve blagodati Interneta objašnjene su i pravila ponašanja na internetu zbog sigurnosti i otklanjanja mogućih opasnosti. Također navedene su i društvene mreže kao i njihov razvoj do danas. Kao glavnu zadaću društvenih mreža ističe se promocija putem njih i jedan od glavnih besplatnih kanala za oglašavanje tvrtka. Nadalje, posebna pažnja posvećena je ovisnostima novog doba, takozvano ovisnost o internetu. Pojašnjeno je koje su vrste ovisnosti o internetu. Kao pretjerano korištenje interneta, nabrojani su simptomi i posljedice ovisnosti. I kako bi se smanjilo prekomjerno korištenje interneta, nabrojani su i načini prevladavanja ovisnosti o internetu ili društvenim mrežama.

Ključne riječi: Internet, društvene mreže, ovisnost

SUMMARY

We live in a world of technology these days and that technology is developing day by day. New technology is involved in our private and works lives in all aspects, from mobile telecommunications to computer-controlled homes. The development of the media began with the advent of the Internet and e-mails. Since then, various types of media have been developed, especially various types of social networks. Social networks are usually described as applications and platforms where individuals, groups, and organizations can communicate with each other. Despite many good sides of the Internet and social networks like real-time communication and access to information, there are also bad sides and dangers that can be hidden on the Internet and social networks.

The goal of this thesis is to explain how the Internet and social networks made the population addicted to their excessive use. At the beginning of the thesis, the history and evolution of the Internet, together with its good impact on people's lives are explained. Among Internet's many advantages, there are also described disadvantages that users may encounter. There are also guidelines for safety on the Internet and the elimination of possible dangers. There is also a list of the most popular social networks and a description of their development up to date. The main task of social networks is promotion through them and one of the main free channels for company advertising. Furthermore, high attention is given to the additions of the new era, the so-called Internet addiction with an explanation of its types. There are also symptoms and consequences of excessive use of the Internet and in the end, the ways to overcome Internet addiction are explained.

Keywords: Internet, Social networks, Addiction

SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. INTERNET.....	2
2.1. Pojam i obilježje interneta.....	2
2.2. Povijest interneta.....	4
2.3. Prednosti interneta.....	6
2.4. Nedostaci interneta.....	8
2.5. Sigurnost na internetu.....	10
3. DRUŠTVENE MREŽE.....	12
3.1. Facebook.....	14
3.2. Twitter.....	16
3.3. Instagram.....	17
3.4. YouTube.....	19
3.5. WhatsApp.....	20
3.6. Promocija putem društvenih mreža.....	22
4. OVISNOST NOVOG DOBA.....	24
4.1. Vrste ovisnosti o internetu.....	24
5. SIMPTOMI I POSLJEDICE OVISNOSTI O INTERNETU I DRUŠTVENIM MREŽAMA.....	28
5.1. Simptomi ovisnosti.....	28
5.1.1. Stalna potreba za provjerom obavijesti.....	28
5.1.2. Odugovlačenje i odgađanje drugih aktivnosti.....	28
5.1.3. Potreba za pristupom internetu.....	29
5.1.4. Bez interesa za komunikacijom licem u lice.....	29
5.1.5. Pad produktivnosti.....	30
5.2. Posljedice ovisnosti.....	30
5.2.1. Društvena izolacija.....	30

5.2.2. Utjecaj na obrazovanje	30
5.2.3. Stres i depresija.....	31
5.2.4. Zdravstveni problemi.....	31
6. NAČINI PREVLADAVANJA OVISNOSTI O INTERNETU I DRUŠTVENIM MREŽAMA.....	32
7. ZAKLJUČAK.....	35
LITERATURA.....	36
POPIS SLIKA	39

1. UVOD

Nemati pristup Internetu gotovo je nezamislivo u današnje vrijeme. Koriste ga gotovo svi, ali najčešće nešto mlađa populacija.¹ Može se sa sigurnošću reći kako je Internet uvelike promijenio svakodnevni život ljudi i to u kratkom roku.² Tehnologija iz godine u godinu napreduje, a novi uređaji počinju imati svoj vlastiti pristup Internetu koji postaje sve brži.³

Osim Interneta, veliku ulogu u životu zauzimaju i društvene mreže. Komunikacija i druženje uživo, zamijenilo je dopisivanje putem raznih društvenih mreža i platforma na koje se postavljaju slike, video uradci i slično. Svi imaju jednu veliku priliku pokazati svijetu svoju maštovitost te isto tako uživati u maštovitosti nekog drugog.⁴

Danas korisnici interneta i društvenih mreža vijesti mogu pročitati i informirati se u sekundi. Naravno to je velika razlika od prijašnjih vremena kada se o vijestima slušalo samo na TV-u ili kupovalo novine za saznanje što se zbiva u svijetu. Društvene mreže omogućavaju povezivanje s ljudima za koje vjerojatno korisnici prije nisu niti znali da postoje. Davno su prošla vremena kad se čekalo za najdražu pjesmu kako bi je čuli ili snimili da se može slušati kad se god poželi.

Ova tema je važna jer je pobliže opisana važnost kako interneta, tako i društvenih mreža. Međutim, konstantno korištenje interneta i društvenih mreža može dovesti do ovisnosti. Pretjerano korištenje može narušiti fizičko ali i psihičko zdravlje osobe te uzrokovati poteškoće u njenom socijalnom funkcioniranju.⁵ Ovisnost o internetu i društvenim mrežama postaje osobi važnije od obitelji, prijatelja, obrazovanja ili posla.⁶ Odnosno, pojedinci podređuju sve životne obveze Internetu. Ovisnost o internetu u mnogočemu je slična klasičnim ovisnostima poput ovisnosti o alkoholu ili cigaretama. Javljaju se simptomi bezuspješne samokontrole, potreba za sve većom količinom vremena provedenog na internetu i slično, iako se u tijelo ne unosi psihoaktivna tvar.⁷

¹ Koliko je i kako Internet promijenio život?, <https://radiong.hr/koliko-je-i-kako-internet-promijenio-vas-zivot/>, pristup ostvaren, 14.08.2022.

² Ibidem

³ Ibidem

⁴ Ibidem

⁵ <https://core.ac.uk/download/pdf/198178242.pdf>, pristup ostvaren 14.08.2022.

⁶ Ibidem

⁷ Ibidem

2. INTERNET

2.1. Pojam i obilježje interneta

Internet je postao dio svakodnevice i svi rado koristimo njegovu blagodat, od traženja informacija, pregledavanja društvenih mreža do gledanja različitih sadržaja.⁸ Zahvaljujući razvoju na komunikacijskom i informacijskom dijelu, Internet je postao osnova moderne elektroničke komunikacije. „Razmjena informacija među računalima različitih sustava i tehnoloških rješenja najvećim je dijelom omogućena normizacijom protoka podataka te zajedničkim sustavom adresiranja.“⁹ Oblici informacija kao što su tekst, slika ili zvuk u računalima se pohranjuju u digitaliziranom obliku.

Za razmjenu informacija među računalima pretpostavljeno je da je potrebno uspostavljanje načina razmjene datoteke s definiranim pojedinostima njihovog prijenosa koje moraju poštivati sudionici u komunikaciji. Utvrđena pravila komuniciranja nazivaju se protokolima, a za uspostavljanje povezivanja računala potrebno je odrediti skup tih protokola, tj. protokolni slog.¹⁰ Međunarodna telekomunikacijska unija, propisala je protokolni slog od strane ISO (International Standard Organization) pomoću kojeg se uspostavlja referentni model koji ima sedam slojeva.¹¹ Na internetu je prevladao protokolni slog s četiri razina, koji je nastao i postupno se razvijao sa razvojem te mreže.¹²

Pravila kojima su propisana ostvarenja i uporaba pojedinih mrežnih usluga utvrđena su u najvišoj razini.¹³ Nižu razinu čini prijenosni protokol TCP (*Transmission Control Protocol*), koji je važan mrežni i prijenosni protokol koji omogućuje pouzdanu isporuku podataka od izvorišta do odredišta.¹⁴ Sljedeća razina je mrežni protokol IP (Internet Protocol), gdje prijenosne jedinice dobivaju zaglavlje, koje sadrži adrese izvornog i odredišnoga računala

⁸ Ovisnost o internetu – ovisnost novog doba, <https://www.zjzdnz.hr/zdravlje/mentalno-zdravlje/1131>, pristup ostvaren 15.08.2022.

⁹ Hrvatska enciklopedija - Internet, <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=27653>, pristup ostvaren 15.08.2022.

¹⁰ Ibidem

¹¹ ISO (engl. International Organization for Standardization) = Međunarodna organizacija za standardizaciju (ISO) međunarodno je tijelo za utvrđivanje standarda sastavljeno od predstavnika različitih nacionalnih organizacija za norme. (<https://www.internationalegg.com/hr/our-work/industry-representation/international-organization-for-standardization-iso/>, pristup ostvaren 15.08.2022.

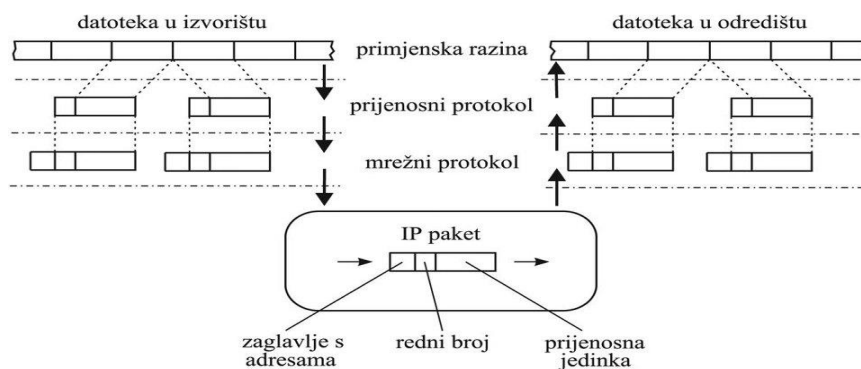
¹² Hrvatska enciklopedija – Internet, <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=27653>, pristup ostvaren 15.08.2022.

¹³ <https://zir.nsk.hr/islandora/object/vus:1779/datastream/PDF/view>, pristup ostvaren 15.08.2022.

¹⁴ TCP (engl. Transmission Control Protocol) = Protokol za kontrolu prijenosa podataka preko mreža. (<https://hr.eyewated.com/objasnio-je-tcp-transmission-control-protocol/>, pristup ostvaren 15.08.2022.

u obliku brojčanih kodova (IP adrese).¹⁵ Zatim tako nadopunjene prijenosne jedinice postaju IP paketi, pa se mrežom šalju na odredište preko prijenosnih putova.¹⁶ Smatra se da četvrtu razinu protokolnog sloga, čine prijenosni putovi.¹⁷ Struktura globalne mreže nije fiksirano određena, ali ona ima nekoliko okosnica, a koje su sastavljene od IP usmjernika (engl. IP Routers) povezanih vrlo brzim komunikacijskim vezama, a okosnice su povezane jedne s drugima međukontinentalnim vezama.¹⁸ Svako računalo priključeno na internet ima svoju prepoznatljivu adresu kojim se opisuje kojoj nacionalnoj, regionalnoj ili lokalnoj mreži te kojoj kontinentalnoj okosnici pripada.¹⁹ Takvim načinom adresiranja paketi koji zajedno čine jednu datoteku, mogu uspješno usmjeravati do odredišta kroz mrežu.²⁰

Pristup internetu može se ostvariti preko lokalne računalne mreže na koju je računalo spojeno, ili uspostavljanjem veze s nekim od davatelja internetskih usluga, te ostvarivanjem modemske pristupa telefonskom linijom.²¹ U današnje vrijeme najčešći korišten način pristupa Internetu je širokopojasni pristup Internetu.²² Takav način povezivanja korisničkog računala s internetom ima višestruku veću brzinu prijenosa podataka nego što ostvariva običnim modemskim pristupom telefonskom linijom.²³



Slika 1. Mehanizam prijenosa datoteke putem Interneta, izvor:

<https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=27653> (pristup ostvaren 15.08.2022.)

¹⁵ IP (engl. Internet Protocol) = Internet protokol je skup zahtjeva za adresiranje i usmjeravanje podataka na internetu. (<https://www.cloudflare.com/learning/network-layer/internet-protocol/>, pristup ostvaren 15.08.2022.)

¹⁶ Hrvatska enciklopedija – Internet, <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=27653>, pristup ostvaren, 15.08.2022.

¹⁷ Ibidem

¹⁸ <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=27653>, pristup ostvaren 15.08.2022.

¹⁹ Hrvatska enciklopedija – Internet, <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=27653>, pristup ostvaren, 15.08.2022.

²⁰ Ibidem

²¹ Ibidem

²² Ibidem

²³ Ibidem

2.2. Povijest interneta

Prethodnik Interneta smatra se računalna mreža ARPAnet (Advanced Research Project Agency Network).²⁴ Agencija za napredne istraživačke projekte (ARPA), ogranak Ministarstva obrane Sjedinjenih Američkih Država, financirala je razvoj Agencijske mreže za napredne istraživačke projekte (ARPAnet) u kasnijim 1960-ima.²⁵ Njegova početna zadaća bila je povezati računala u istraživačkim institucijama koje financira Pentagon preko telefonskih linija.²⁶ 1969. godina može se smatrati kao pravi početak razvoja Interneta. „Prvu komunikaciju su ostvarili Leonard Kleinrock’s research center s University of California u Los Angelesu i Douglas Engelbart’s center sa Stanford Research Instituta.“²⁷

Nakon što je ARPAnet počeo raditi, brzo se proširio. 1971. godine poslan je prvi e-mail. E-mail je bila brza ali nenamjerna posljedica rasta ARPAnet-a. Kako je popularnost i opseg mreže postajao sve veći, korisnici su brzo shvatili potencijal mreže kao alat za slanje poruka između različitih ARPAnet računala.

Na međunarodnoj konferenciji u Washingtonu, 1972. godine ostvarena je prva demonstracija ARPAnet-a.²⁸ 1979. godine pokrenut je jedan od jedinstvenih i zabavnijih izuma na internetu, MUD-ovi (Multi-User Dungeons).²⁹ Svaki MUD je virtualni svemir kojeg vrti program na serveru, a čitav svijest piše se u tekstualnom obliku od strane korisnika ili automatiziranih likova.³⁰ MUD-ovi su prethodnici raznih budućih mrežnih igara.³¹

1980. godine zaživio je i Usenet, kratica od riječi User’s network i često se koristi naziv „newsgroups“. Sastoji se od tisuće virtualnih korisničkih oglasnih ploča s raznim temama koje su dostupne cijelom svijetu.³² Svatko tko ima pristup Internetu može objaviti svoju obavijest, odgovarati na svaku poruku ili čitati zaprimljene poruke.³³

²⁴ ARPANET (engl. (Advanced Research Project Agency Network) = Eksperimentalna računalna mreža koja je bila preteča Interneta. (<https://www.britannica.com/topic/ARPANET>, pristup ostvaren 17.08.2022.

²⁵ <https://zir.nsk.hr/islandora/object/vus:1779/datastream/PDF/view>, pristup ostvaren 17.08.2022.

²⁶ Što je ARPAnet i zašto je razvijen?, <https://hr.quickcomputerstips.com/article/what-is-arpnet-and-why-was-it-developed>, pristup ostvaren 17.08.2022.

²⁷ Povijesni razvoj Interneta, <https://povijest.net/2018/?p=2374>, pristup ostvaren 17.08.2022.

²⁸ <https://zir.nsk.hr/islandora/object/vus:1779/datastream/PDF/view>, pristup ostvaren 17.08.2022.

²⁹ Ibidem

³⁰ Ibidem

³¹ Ibidem

³² Internet i internetski servisi, https://www.academia.edu/8871574/SVEU%C4%8CILI%C5%A0TE_U_ZAGREBU_PRAVNI_FAKULTET_I_internet_i_internetski_servisi, pristup ostvaren 17.08.2022.

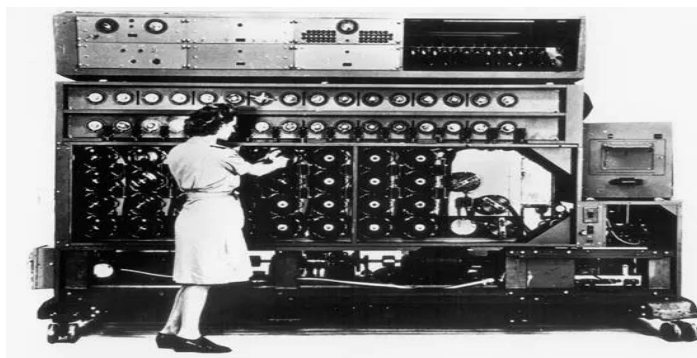
³³ <https://zir.nsk.hr/islandora/object/vus:1779/datastream/PDF/view>, pristup ostvaren 17.08.2022.

Network Control Program je bio prvi mrežni protokol koji je koristio ARPAnet.³⁴ Od 1972. do 1983. godine britanski, američki i norveški istraživački timovi koristili su ARPAnet za razvoj novog mrežnog protokola.³⁵ Od 1983. godine zamijenio ga je TCP/IP protokol, a zaslužni za njegov razvoj bili su Bob Kahn, Vinton Cerf i drugi.³⁶

Po Internet Protocol (Internet protokol), standardnom komunikacijskom protokolu upravo je i Internet dobio ime koje i u današnje vrijeme koriste sva umrežena računala.³⁷

1988. godine obilježio je Internet Relay Chat, koji omogućava ljudima diljem svijeta komunikaciju u virtualnim sobama u stvarnom vremenu.³⁸

ARPAnet je umirovljen 1990. godine i prenesen je na NSFnet (National Science Foundation Network). NSFnet je uskoro spojen sa CSnet (Computer Science Network), koji je spajao sveučilišta diljem Sjeverne Amerike.³⁹ Zatim je spojen i s EUnet-om (European Network), koji je spajao većinu europskih istraživačkih centara.⁴⁰ 1990. godine nastala je globalna mreža ili Web.⁴¹ Mrežnom uslugom WWW, korisnicima se omogućuje pretraživanje mnogih dokumenata ili stranica što ih na uvid nude pojedinci, udruge, poduzeća ili organizacije.⁴² Uporaba interneta zahvaljujući WWW-u, stekla je popularnost i postala je pokretačem razvoja informacijske i komunikacijske tehnologije. Internet je danas temeljna odrednica svjetske informacijske infrastrukture.



Slika 2. Razvoj Interneta, izvor: <https://povijest.net/2018/?p=2374> (pristup ostvaren 18.08.2022.)

³⁴ <https://zir.nsk.hr/islandora/object/vus:1779/datastream/PDF/view>, pristup ostvaren 17.08.2022.

³⁵ Ibidem

³⁶ Ibidem

³⁷ Ibidem

³⁸ Ibidem

³⁹ Ibidem

⁴⁰ Ibidem

⁴¹ World Wide Web (WWW) = Svjetska računalna mreža. Web korisnicima daje pristup širokom nizu dokumenata koji su međusobno povezani hipertekstom, a dostupni su putem Interneta. (<https://www.britannica.com/topic/World-Wide-Web>, pristup ostvaren 18.08.2022.)

⁴² <https://zir.nsk.hr/islandora/object/vus:1779/datastream/PDF/view>, pristup ostvaren 18.08.2022.

2.3. Prednosti interneta

Internet se može definirati kao mreža računala, čiji je glavni zadatak svrha slanja i primanje podataka u različitim formama i oblicima njenim korisnicima širom zemaljske kugle. Suvremeni život postao je lakši i ljudi u svijetu moraju zahvaliti velikom doprinosu internetske tehnologije u komunikaciji i razmjeni informacija. Nema sumnje da je Internet učinio život ljudi lakšim i praktičnijim.

Višestruke su prednosti interneta, a neke od njih su:

1. Brža povezanost, komunikacija i dijeljenje

Komuniciranje s ljudima u gotovo bilo kojem dijelu svijeta putem svjetske mreže, društvenih medija ili e-mail-a, bez napuštanja svoje sobe, potpuno je olakšano putem Interneta. Slanjem e-maila na koju adresu želimo, poruka se isporučuje za nekoliko sekundi. Sve tvrtke koriste e-mail u svom poslovanju. Pogodnost e-maila omogućila je tvrtkama da se prošire i komuniciraju sa svojim dobavljačima ili kupcima širom svijeta u rekordnom vremenu. Osobna komunikacija također je postala lakša zahvaljujući e-mailu. Sobe za čavrljanje, videokonferencije, neki su od najnovijih dodataka ovoj tehnologiji te su omogućili ljudima da komuniciraju u stvarnom vremenu. Uz Internet, mrežni forumi također omogućuju ljudima da se međusobno povežu gdje mogu dijeliti zajedničke interese i razgovarati o onome u čemu uživaju. Nadalje, svoje ideje ili razmišljanja vrlo lako se mogu podijeliti sa bilo kim putem mrežnog video poziva putem aplikacija kao što je Skype, Zoom ili druge.

2. Raznolikost informacija i obrazovnog sadržaja

Internet omogućuje ljudima saznanje važnih podataka o bilo kojoj temi i nudi odgovor na bilo koju vrstu pitanja, budući da sadrži beskrajno mnogo znanja i informacija. Često korištene tražilice su Google Chrome, Mozilla Firefox ili Opera ali i mnogi drugi. Forumi i blogovi omogućuju ljudima da raspravljaju i dijele svoja razmišljanja i informacije s drugima koji se nalaze na različitim mjestima diljem svijeta. Velika količina podataka dostupna je internetu, bilo da se radi o najnovijim vijestima o događajima u svijetu ili zanimljivosti o omiljenoj slavnoj osobi, sve je dostupno na dohvat ruke.

S internetom učenici mogu uštedjeti svoje vrijeme za traženje informacija i korištenje vremena za obavljanje drugih poslova. Mrežno obrazovanje raslo je vrlo brzo otkako Internet omogućuje razvoj i korištenje inovativnih alata za prenošenje

obrazovanja. Također, studenti i predavači mogu komunicirati putem interneta. Osim toga, neka sveučilišta nude tečajeve na velike udaljenosti kako bi učenje postalo učinkovitije i praktičnije.

3. Obavljanje rada od kuće

Internetska veza mnogim ljudima nudi mogućnost stvaranja virtualnog ureda, dopuštajući im rad od kuće. Internet ima najvažniju ulogu jer bez njega ne bi bila moguća povezanost zaposlenika koji rade od kuće zbog važnosti komuniciranja i raspravljanja o bilo kojem projektu. Omogućavanje rada od kuće može pomoći vlasnicima tvrtka da uštede novac tako što ne plaćaju najam ureda i ostale troškove, a također pomaže zaposlenicima da uštede vrijeme i novac na svakodnevna putovanja na posao i s posla.

4. Pristup zabavnim sadržajima

Zabava je još jedan od razloga za provođenje vremena na Internetu. Dostupno je puno stranica koje sadrže zabavne materijale poput glazbe, videa, igrice i drugo. Osim tog postoje i brojne igre koje se mogu besplatno preuzeti. Igranje igrice na mreži ima i pogodnost da igrači igraju jedni protiv drugih čak i kad su međusobno udaljeni. U današnje vrijeme ljudi ne moraju ići u kino dvoranu kako bi pogledali svoj omiljeni film, već ga mogu preuzeti s brojnih web stranica. Također, postoji niz programa koji omogućuju preuzimanje omiljene glazbe ili videa.

5. Obavljanje kupnje ili plaćanje računa

Putem interneta, kupovina je također dobila potpunu preobrazbu. Ima puno web stranica koje prodaju različite proizvode na mreži, koji se samo trebaju odabrati i cijele financijske transakcije se mogu provoditi putem interneta. Prijenos novca također više nije dugotrajan posao i samo jednim pritiskom na gumb mogu se jednostavno prenijeti financijska sredstva na bilo koje mjesto. Izravno iz svog doma možemo rezervirati avionske karte, ulaznice za film, platiti račune za režije, poreze ili slično.



Slika 3. Kupnja putem interneta, izvor:
<https://mrezeabd1.files.wordpress.com/2018/11/ecommerce-design-tips-to-avoid-660x330.jpg?w=470&h=235>, (pristup ostvaren 19.08.2022.)

2.4. Nedostaci interneta

Uz sve kvalitetne i učinkovite stvari Interneta, prisutni su i neki nedostaci, a to su:

1. Izolacija od vanjskog svijeta

Prvi nedostatak interneta je taj što dovodi do potpunog izoliranja od vanjskog svijeta. Bez obzira koliko je čovjek pažljiv i discipliniran, s velikim brojem aktivnosti dostupnih na internetu, vrlo je uobičajeno da izgubi pojam o vremenu.

2. Sigurnosne prijetnje i virusi

Čak i nakon gotovo 50 godina od nastanka interneta, sigurnosne prijetnje putem interneta i dalje postoje. Hakeri mogu ukrasti osjetljive informacije ili podatke koje mogu naštetiti pojedincima, tvrtkama ili drugim organizacijama. Iako se širenje virusa i drugih zloćudnih programa može donekle prepoznati, ipak postoji jedna sigurnosna prijetnja, koja u posljednja dva desetljeća pokazala kao veliki problem koji predstavlja prijetnju osobnim podacima.

Virusi mogu lako napasti sustave povezane s internetom i ukrasti podatke kao što su ID-ovi, e-mail, brojevi računa i brojevi debitnih kartica, a također može i uništiti naš uređaj.

3. Izloženost nasilju i zlonamjernim porukama

Nasilje preko interneta u svijetu je poznato kao cyberbullying, što je općeniti pojam za svaku komunikacijsku aktivnost cyber tehnologijom koja se može smatrati opasnom za pojedinca. Takvim oblikom nasilja među vršnjacima zahvaćene su situacije kad je dijete ili tinejdžer podloženo napadu drugog djeteta, tinejdžera ili grupe djece, putem interneta ili mobilnog telefona. Cyberbullying se događa na društvenim mrežama ili platformama za dopisivanje i igranje igrica. Kao primjere ove vrste zlostavljanja mogu se navesti:

- Širenje laži ili objavljivanje fotografija koje za cilj ima poniziti nekoga na društvenim mrežama
- Slanje ružnih poruka ili prijetnji putem platformi za dopisivanje
- Lažno predstavljanje i slanje neugodnih poruka u ime druge osobe

Žrtve često imaju osjećaj da se ne mogu zaštititi ili naći sigurno utočište jer su takvi sadržaji vidljivi milijunima korisnika. Naime, Internet i tehnološki uređaji omogućavaju brzo širenje i dostupnost zlonamjernih informacija neograničenom krugu ljudi. Ponavljanje nasilja u virtualnom svijetu dobiva još veći intenzitet, jer se nasilni sadržaji mogu beskonačno puta pogledati i iznova nanijeti bol žrtvi kad god otvori web stranicu, Facebook profil, blog ili slično, na kojima je izloženo napadima ili se nalaze njegove na primjer izmijenjene fotografije. Ponekad osobe nisu ni svjesne da su zlostavljane. One mogu ne vidjeti ili ne biti svjesne sadržaja koji je o njima objavljen na internetu.

4. Nepouzdanost ili netočnost informacija

„Internet sadrži nepreglednu količinu informacija.“⁴³ Vlastitu stranicu svatko može napraviti, ali i svatko može pronaći bilo čiju stranicu. Potrebno je voditi računa o točnosti informacija i da su njihovi izvori pouzdani.

⁴³ Pretraživanje i vrednovanje informacija na internetu, http://www.ssb.hr/libraries/0000/2950/Pretra%C5%BEivanje_informacija_na_internetu.pdf (pristup ostvaren 19.08.2022.)



Slika 4. Nasilje putem interneta, izvor: <https://www.zajednica-susret.hr/vijesti/item/348-elektronicko-nasilje-nad-i-medu-djecom.htm> (pristup ostvaren 19.08.2022.)

2.5. Sigurnost na internetu

U današnjem digitalnom dobu korištenje uređaja spojenih na Internet postala je svakodnevica kako odraslih, tako i djece. Nažalost, bilo kakvim napretkom, razvija se i mračnija strana od koje je potrebna i zaštita. Jedna od osnovnih vještina koje je potrebno savladati prije korištenja blagodatne mreže, su pravila ponašanja za sigurnost na internetu. To uključuje i svijest o rizicima povezanim s online aktivnošću i korištenje nekoliko strategija za sprječavanje ili izbjegavanje tih rizika. Pametno je učiti djecu sigurnosti na računaru kako ne bi postala žrtva nekih uobičajenih opasnosti interneta. Podrazumijeva se da nikada ne treba dijeliti vlastite lozinke, bankovne podatke, pristup računaru na društvenim mrežama ili adresu na mreži. Također, treba postojati svijest da sve što se objavi na društvenim mrežama ili bilo gdje, ostaje na serverima čak i nakon što se izbriše.

Bez obzira ako nam je i poznati pošiljalatelj, oprezan treba biti kod otvaranja svakog dostavljenog linka. Jedan od načina saznanja je li poveznica sigurna je prelazak mišem preko nje. Ovo će prikazati pregled cijele veze u statusnoj traci web preglednika. Mnogi kibernetički kriminalci nastoje zaraziti korisničko računalo zlonamjernim softverom navodeći na preuzimanje ugrožene aplikacije i softver. Prije preuzimanja obavezna je provjera web mjesta s kojeg se preuzima nova igra ili aplikacija.

Kod korištenja Wi-fi mreže poželjno je koristiti zaštićenu tj. zaključanu s zaporkom Wi-fi mrežu. Kod korištenja druge Wi-fi mreže treba izbjegavati prijavu na bilo koji od svojih računara na mreži ili unos bilo kakvih osobnih ili finansijskih podataka. Poznato je da hakeri

postavljaju laže Wi-fi žarišne točke kako bi namamili korisnike, i tako vidjeli gotovo sve što korisnik radi na internetu. Kod korištenja lozinka preporučeno je koristiti složene lozinke i nikada ih ne otkrivati strancima.

Internetska kupnja uključuje davanje osobnih podataka kao što su bankovni račun ili podaci o kreditnoj kartici. Prije odjave potrebno je provjeriti je li stranica sigurna. Kibernetički kriminalci uvijek traže načine da dođu do podataka o kreditnim karticama.

Djeca i tinejdžeri mogu biti izloženi internetskom maltretiranju od strane svojih vršnjaka. Zato je važno biti uključen u ono što djeca rade na internetu i pobrinuti se da znaju što učiniti u slučaju da budu zlostavljeni na internetu.



Slika 5. Sigurnost na internetu, izvor: [http://www.os-mace.com/images/Sigurnost na internetu/Plakat 1- safebook novo.jpg](http://www.os-mace.com/images/Sigurnost_na_internetu/Plakat_1- safebook_novo.jpg), (pristup ostvaren 19.08.2022.)

3. DRUŠTVENE MREŽE

Društvene mreže su vrsta internetske usluge, koje se javljaju u obliku web stranice ili platforme, a služe za međusobno povezivanje korisnika. Danas su društvene mreže postale oblik svakodnevnog kako privatne tako i poslovne komunikacije. Već duže vrijeme društvene mreže su nezamjenjiv kanal komunikacije s kupcima, zbog stvaranja odnosa povjerenja i vjernosti s postojećim te za privlačenje novih.

Korijeni društvenih mreža sežu dublje nego što se može zamisliti. Najraniji načini komunikacije na dugim udaljenostima koristila se pisanu korespondencija koja se ručno dostavljala od jedne do druge osobe. Drugim riječima, pismom. 1792. godine izumljen je telegraf. Kako su telegrafске poruke bile dosta kraće, bile su i revolucionaran način prenošenja vijesti i informacija. Dva važna otkrića dogodila su se u posljednjem desetljeću 1800-ih: telefon 1890. i radio 1891. godine. Obje tehnologije su i danas u upotrebi, iako su mnogo modernije od svojih prethodnika.⁴⁴ Tehnologija se počela mijenjati vrlo brzo u 20. stoljeću. Do 1980-ih godina kućna računala postajala su sve češća, a društveni mediji sve inovativniji. Jedna od prvih prepoznatljivih društvenih mreža, Six Degrees, nastala je 1997. godine. Korisnici su na toj mreži mogli stvarati vlastite javne korisničke profile i dodavati svoje prijatelje, a nedugo zatim i pretraživati od drugih korisnika liste prijatelja. Six Degrees stranica je 2000. godine prestala s radom zbog neodrživosti, a njen osnivač vjeruje da je bio ispred vremena zbog manjka interesa javnosti za društvenom online mrežom. (Grbavac J., 2014., 210)



Slika 6. Izgled prve društvene mreže, izvor:

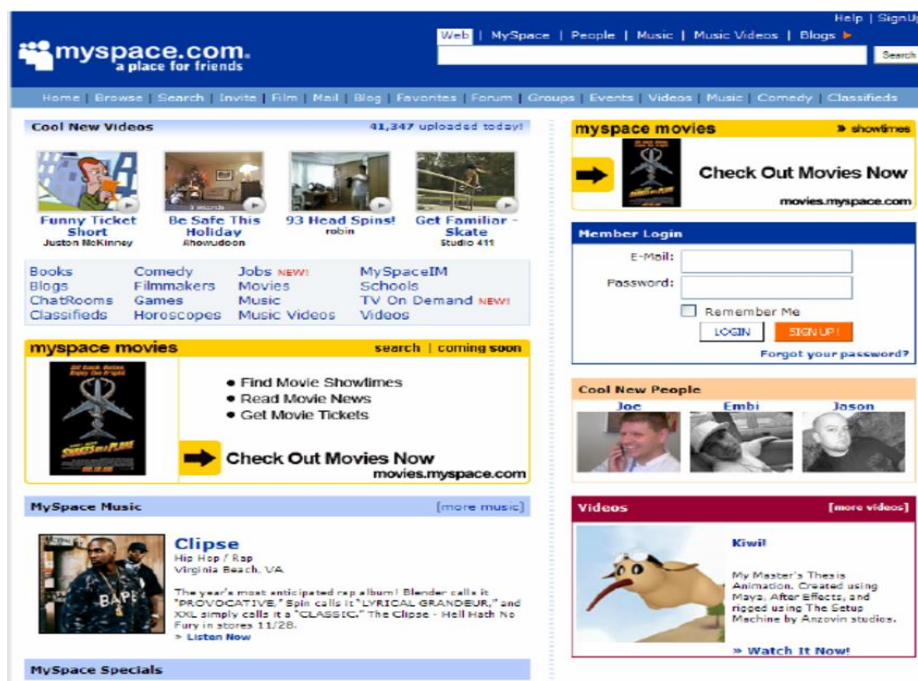
<https://buffer.com/resources/content/images/resources/wp-content/uploads/2015/11/six-degrees-800x468.png> (pristup ostvaren 20.08.2022.)

⁴⁴ <https://socialemotion.online/nekada-i-sada-kompletna-istorija-drustvenih-mreza/>, pristup ostvaren 19.08.2022.

Idući val razvoja društvenih mreža krenuo je 2001. godine sa stranicom Ryze.com koja je pružila podršku ljudima u proširenju poslovnih mreža. Friendster je lansiran 2002.godine za pronalaženje ljubavnih partnera. U kratkom vremenu Friendster je prikupio veliki broj korisnika, ali uz iznenađan razvoj pojavile su se tehničke i društvene poteškoće. Zbog nezadovoljstva i nepovjerenja, korisnici su prelazili na ostale društvene mreže koje su bile aktualne u to vrijeme.

2003. godine pokrenut je LinkedIn koji je izgradio prostor za umrežavanje za profesionalce kako bi ojačali svoje mrežne veze za bolju karijeru. LinkedIn omogućuje ljudima da se povežu s poslovnim partnerima i bivšim studentima, pronađu posao i preporučite profesionalne usluge. „Danas mreža ima preko 830 milijuna članova diljem svijeta.“⁴⁵

Kao konkurent Friendster-u, 2003. godine lansirana je društvena mreža MySpace, a cilj je bio privući korisnike koji su otišli s Friendster-a. Pomoću MySpace-a korisnici su mogli u potpunosti prilagoditi svoje profile, objavljujati videozapise i glazbu. Glazbeni bendovi većinom su koristili MySpace mrežu zbog predstavljanja svojim obožavateljima.



Slika 7. Izgled stranice MySpace, izvor:

<https://www.researchgate.net/publication/27660415/figure/fig11/AS:310047210000404@1450932423702/MySpacecom-Home-Page.png>, (pristup ostvaren 20.08.2022.)

⁴⁵ Povijest društvenih medija, <https://behmaster.com/hr/the-history-of-social-media/>, pristup ostvaren 21.08.2022.

Danas u svijetu postoje još mnoge društvene mreže koje su se s vremenom pojavljivale ali i nestajale s globalne komunikacijske scene. Najpoznatija ali i najpopularnija društvena mreža u svijetu, pa tako i u Hrvatskoj je Facebook. Zatim ga slijede YouTube, Instagram, Twitter i drugi. Popularni društveni kanali za razmjenu poruka su WhatsApp, Facebook Messenger i WeChat.

3.1. Facebook

Dana 04. veljače 2004. godine student druge godine Harvarda po imenu Mark Zuckerberg pokreće Facebook, web stranicu društvenih medija kako bi povezoao studente sveučilišta Harvard i tako olakšao komunikaciju među njima. Do sljedećeg dana prijavilo se više od tisuću ljudi, a to je bio samo početak. Nedugo kasnije proširena je na druga sveučilišta u području Bostona, Ivy League i konačno na sva američka sveučilišta. Stranica Facebook ubrzo je prerasla u jednu od najznačajnijih kompanija društvenih medija u povijesti. Od rujna 2006. mreža je postala dostupna svima koji imaju valjani e-mail, uz dobnu granicu od 13 godina pa na više.



Slika 8. Logo Facebook-a, izvor: https://www.facebook.com/images/fb_icon_325x325.png, (pristup ostvaren 22.08.2022.)

Cilj Facebooka je spajanje ljudi koji se već znaju u stvarnom životu ali i sklapanje novih prijateljstava. Svaki korisnik koji izradi svoj profil u kojem unosi svoje osobne podatke, datum rođenja, spol, rodni grad, radno mjesto i ostalo. On omogućuje korisnicima i razne opcije koje se često dograđuju. Neke od njih su objavljivanje fotografija, videozapisa, statusa, trenutne lokacije, izražavanje emocija, kreiranje grupa, oglašavanje ili igranje igrice. Za razliku od e-pošte ili razmjene trenutnih poruka, koji su relativno privatni, stvari koje se podijele na Facebooku više su javne, što znači da će ih obično vidjeti mnogo drugih ljudi. Ali Facebook nudi i mogućnost kontrole privatnosti, pa korisnik može i sakriti svoj profil ili fotografije te se tako zaštititi od nepoznatih posjetitelja. Kako većina korisnika pristupa Facebook-u s mobilnog uređaja, Facebook nudi i službenu mobilnu aplikaciju na raznim pametnim telefonima ili tabletima. A kako bi se korisnicima Facebook-a olakšala komunikacija na svojim uređajima, stvorena je Facebook Messenger aplikacija. Iako nije omiljena kao ostale slične aplikacije, koriste je mnogi korisnici Facebook-a.⁴⁶

Facebook je postao jedna od najvećih društvenih mreža na svijetu, s gotovo 3 milijarde korisnika do danas. „U listopadu 2021. Facebook je objavio da mijenja ime svoje matične tvrtke u Meta. Cilj je stvoriti tzv. metaverzum, potpuno novu interakciju interneta čiji će temelji biti virtualna i proširena stvarnost.“⁴⁷



Slika 9. Prijava u Facebook, izvor: <https://img.sur.ly/thumbnails/620x343/h/hr-hr.facebook.com.png>, (pristup ostvaren 22.08.2022.)

⁴⁶ <https://docplayer.net/amp/48518705-Drustvene-aplikacije-za-komunikaciju-whatsapp.html>, pristup ostvaren, 21.08.2022.

⁴⁷ Facebook mijenja ime u Meta, <https://vijesti.hrt.hr/svijet/facebook-mijenja-ime-u-meta-3314229> pristup ostvaren 22.08.2022.

3.2. Twitter

Twitter je internetska stranica za vijesti i društveno umrežavanje na kojoj ljudi komuniciraju u kratkim porukama koje se nazivaju tweetovi. Tweetanje je postavljanje kraćih poruka za svakoga tko se nalazi na Twitteru, s nadom da će biti riječi zanimljive i korisne nekome iz publike. Neki ljudi koriste Twitter kako bi otkrili zanimljive ljude i tvrtke na mreži, odlučujući pratiti njihove tweetove.

Twitter je jednostavan za korištenje. Pridružuje se besplatnim računom i Twitter imenom. Neregistrirani korisnici mogu samo čitati tweetove, dok je za pisanje potrebno registrirati se. Twitter primjenjuje ograničenje veličine poruke, te je svaki unos tweeta ograničen na 280 znakova ili manje.

Na Twitteru se najčešće objavljuju sadržaji o tome što korisnici rade, gdje trenutno se nalaze ili kako se osjećaju. Opcijom „follow“ koristi se za međusobno praćenje korisnika. Osim toga korisnici mogu odabrati praćenje određenih tema klikom na „hashtagove“, znak ljestve (#) nakon kojeg se upisuje pojedina riječ, a Twitter prikazuje sve tweetove koji sadrže taj određeni hashtag. Slavne osobe koriste Twitter zbog povezanosti s obožavateljima, ali i u reklamne svrhe. Omiljeni tweet može se i označiti klikom na žutu zvjezdicu pored poruke, te tako omiljeni tweetovi ostaju na popisu favorita dok ih se ne ukloni. Gotovo sve informacije na Twitteru su javne. To platformu čini neprocjenjivim izvorom informacija o industriji nekog brenda, konkurentima i klijentima. Lako se može istražiti kako drugi brendovi u području razgovaraju sa svojom publikom, kakav sadržaj dijele i koliko često, te iskoristiti uvid za pozicioniranje vlastitog brenda ne samo na društvenim mrežama, već i na tržištu.



Slika 10. Logo Twitter, izvor: <https://novo.hr/wp-content/uploads/2017/07/twitter3.jpg> (pristupljeno 24.08.2022.)

3.3. Instagram

Instagram je besplatna internetska aplikacija za dijeljenje fotografija i videozapisa. Nastala je 2010. godine, a dvije godine kasnije kupio ju je Facebook. Proizveli su ju Mike Krieger i Kevin Systrom. Od tada drži visoku razinu popularnosti dodavanjem novih inovacija kao što su Instagram priče, kupnja, Instagram Reals i još mnogo toga. Instagram je sličan pojednostavljenoj verziji Facebooka s naglaskom na mobilnu upotrebu i vizualno dijeljenje.

Kao i druge društvene mreže, može se komunicirati s drugim korisnicima tako što ih se prati, ili dopušta drugima da uzvraćaju praćenje, komentiranje, lajkanje, označavanje ili dopisivanje putem privatne poruke. Uz to, fotografije koje su objavljene od drugih korisnika, mogu se spremati. Ranije se na Instagramu moglo objavljivati samo fotografije kvadratnog oblika.⁴⁸ Iako se i danas taj oblik najčešće koristi, stvari su pojednostavljene pa se mogu objaviti fotografije i drugih formata.⁴⁹ Za uređivanje fotografija, može se birati između više filtera i urediti svjetlina, ton ili kontrast slike.

Veliko iznenađenje donijele su Instagram priče, koje se konstantno razvijaju i rastu. Instagram je dostupan besplatno na iOS uređajima, poput iPhonea i iPada, kao i na Android uređajima. Za korištenje Instagrama potrebno je napraviti besplatni račun. Prijava je moguća uz postojeći Facebook račun ili s adresom e-pošte. Sve što treba je korisničko ime i lozinka. Na Instagramu se može pratiti koga god želi ako mu je pri tome profil javan.⁵⁰ Ukoliko se netko odluči za privatni profil, da bi ga se za pratilo treba se zatražiti dozvola vlasnika profila.⁵¹



Slika 11. Logo Instagram, izvor:

https://c.files.bbc.co.uk/C5CC/production/89663605_instagram_logo_976.jpg (pristup ostvaren 25.08.2022.)

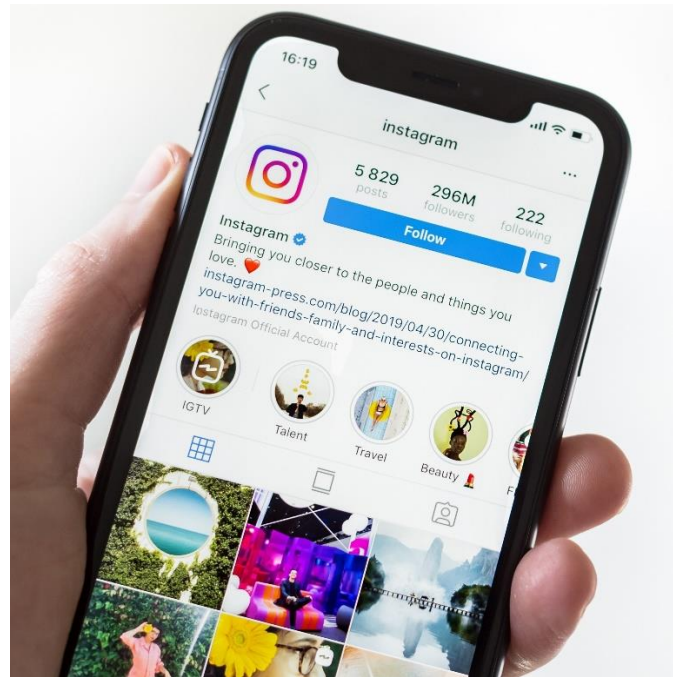
⁴⁸ Instagram i sve što trebate znati o njemu, <https://www.markething.hr/instagram-i-sve-sto-trebate-znati-o-njemu/>, pristup ostvaren 25.08.2022.

⁴⁹ Ibidem

⁵⁰ Ibidem

⁵¹ Ibidem

„Instagram je postao najprimamljivija platforma za privlačenje potencijalnih korisnika.“⁵² Trenutno ga najviše koristi dobna skupina između 18 i 24 godine, te skupina između 25 i 34 godine starosti. Sva ulaganja u društvenu mrežu postaje ulaganje u budućnost.⁵³ Ono što pomaže stručnjacima za društvene mreže jest mogućnost stvaranja više profila na jednom uređaju jer na taj način mogu brže i efikasnije upravljati objavama i društvenim mrežama koje vode.⁵⁴



Slika 12. Izgled Instagram profila, izvor:

https://conteudo.imguol.com.br/c/noticias/a2/2021/08/30/instagram-para-ios-iphone-1630359767684_v2_1x1.jpg, (pristup ostvaren 25.08.2022.)

⁵² Instagram i sve što trebate znati o njemu, <https://www.markething.hr/instagram-i-sve-sto-trebate-znati-o-njemu/> (pristup ostvaren 26.08.2022.)

⁵³ Ibidem

⁵⁴ Ibidem

3.4. YouTube

YouTube je mrežna stranica dizajnirana za dijeljenje videa. Milijuni korisnika diljem svijeta stvorili su račune na stranici koji im omogućuju učitavanje videozapisa koje svatko može gledati. Svake minute svakog dana više od 35 sati videa prenese se na YouTube.

Za pregledavanje sadržaja nije potrebna registracija, osim videa koji nije primjeren za osobe mlađe od 18 godina. Kada je YouTube stvoren 2005., bio je namijenjen ljudima za objavljivanje i dijeljenje originalnog sadržaja. Ali od tada se mogu pohranjivati omiljeni isječci, pjesme i vicevi, a može služiti kao marketinška stranica za tvrtke da promoviraju svoje proizvode. YouTube osnivači su Steve Chen, Chad Hurley i Jawed Karim. Na ovoj društvenoj mreži nalazi se i velika količina raznog sadržaja, od glazbenih videa, kratkih filmova, dokumentaraca, itd.



Slika 13. Logo YouTube, izvor:
<https://cdn.mos.cms.futurecdn.net/8gzcr6RpGStvZFA2qRt4v6-1200-80.jpg> (pristup ostvaren 26.08.2022.)

Nakon Google-a, YouTube je najveća tražilica, što znači da većina korisnika nakon Google pretrage, odlazi na YouTube kako bi pronašli informacije koje ih zanimaju u obliku videa. Korisnici sve više vjeruju samostalnim youtuberima nego tvrtkama, koji snimaju videozapise putem sponzorstva i tako predlažu svojoj publici određeni proizvod ili uslugu.

Za razliku od Twittera, Instagrama ili Facebooka, korisnici YouTube-a nazivaju se pretplatnici, te se pretplaćuju na kanale koji ih zanimaju.

Misija YouTube-a je svima dati glas i pokazati im svijet. Vjeruju da svatko zaslužuje imati glas i da je svijet bolje mjesto kada se sluša, dijeli ili gradi zajednica kroz YouTube priče.

„U 2021. godini YouTube je uveo nadzirana iskustva.“⁵⁵ Roditelji tako mogu dopustiti svom djetetu prijelaz s YouTube Kids-a na nadzirani pristup glavnoj YouTube platformi.



Slika 14. YouTube Kids, izvor:
<https://i.insider.com/54e758c9dd089591298b46ab?width=600&format=jpeg&auto=webp>,
(pristup ostvaren 26.08.2022.)

3.5. WhatsApp

Društvena aplikacija WhatsApp nastala je kao opcija običnom slanju SMS i MMS poruka. Svojom jednostavnošću i brzinom slanja poruka bilo gdje na svijetu, WhatsApp je vrlo brzo privukao brojne korisnike. WhatsApp su osnovali Jan Koum i Brian Acton koji su prethodno proveli 20 godina u Yahoo-u. Nakon što je kupio svoj prvi iPhone 2007. godine, Koum je shvatio da će mobilne aplikacije postati profitabilno tržište.⁵⁶

⁵⁵ What is YouTube? <https://www.webwise.ie/parents/what-is-youtube/>, pristup ostvaren 26.08.2022.

⁵⁶ <https://docplayer.net/amp/48518705-Drustvene-aplikacije-za-komunikaciju-whatsapp.html>, pristup ostvaren 26.08.2022.



Slika 15. Logo WhatsApp, izvor: <https://play-lh.googleusercontent.com/bYtqbOcTYOlgc6ggZ2rwb8lptHuwIhNE75zYJu6Bn076-hTmvd96HH-6v7S0YUAAJXoJN>, (pristup ostvaren 26.08.2022.)

Zatim je dobio ideju o aplikaciji koja će brzo i jednostavno povezivati korisnike diljem svijeta preko Interneta.⁵⁷ Aplikaciji je odlučio dati ime WhatsApp. Nakon mjeseci napornog rada i razvijanja aplikacije, uspješni su lansirali prvu verziju WhatsApp-a. Velikom brzinom rastao je i broj korisnika.

Drugom verzijom aplikacija je prešla broj više od 200.000 korisnika i bila je uspješnija zbog nove mogućnosti Apple-ovih uređaja.⁵⁸ Korisnici dobivaju obavijesti o porukama čak i kad se ne koristi aplikacija. „Da bi aplikacija radila, korisnik mora imati pristup valjanoj internetskoj mreži na uređaju.“⁵⁹ U aplikaciji WhatsApp korisnik može pristupiti svojem albumu slika i videa pa i kameri mobilnog uređaja.

WhatsApp se pridružio Facebook-u u 2014. godini, ali nastavlja funkcionirati kao posebna aplikacija s laserskim fokusom na izgradnji servisa za dopisivanje koja radi pouzdano i sigurno. Do danas WhatsApp upotrebljava više od dvije milijarde ljudi preko 180 zemalja.

⁵⁷ <https://docplayer.net/amp/48518705-Drustvene-aplikacije-za-komunikaciju-whatsapp.html>, pristup ostvaren 26.08.2022.

⁵⁸ Ibidem

⁵⁹ Ibidem

3.6. Promocija putem društvenih mreža

Kao jedna od pozitivnih strana korištenja društvenih mreža navodi se povezivanje i komunikacija s obitelji i prijateljima u bilo koje vrijeme ili bilo koje mjesto. Razgovori putem chata, video ili audio poziva u potpunosti su besplatni, potrebno je samo povezivanje na Internet.

Društvene mreže pružaju slobodu izražavanja i mišljenja korisnika, koji mogu iznositi svoja iskustva, komentare ili misli. Razni kreativni sadržaji mogu se pronaći na društvenim mrežama te tako motivirati svakog pojedinca. U današnje vrijeme marketing i oglašavanje nezaobilazan su čimbenik poslovanja u tvrtkama. Vrijednosti koje se nude pomoću marketinga jesu ideje, usluge, ljudi, kultura, proizvodi. Mnogi ljudi saznaju za proizvode putem društvenih mreža gdje se isti promoviraju. Isto tako uz željeni proizvod, postoji i jednostavno pronalaženje konkurentskog proizvoda. Dobar i precizan marketing na društvenim mrežama i internetu općenito je važan zbog poticanja potencijalnih kupaca da dobrovoljno i besplatno razmjenjuju povratne informacije o nekom proizvodu, te se tako kreira promotivna poruka.⁶⁰

Svaka kompanija većinom oglašava svoje aktivnosti putem vlastite web stranice, ali pojavom društvenih mreža uz web stranice imaju i barem jednu društvenu mrežu.⁶¹ „Broj tvrtka koje su se odlučile oglašavati putem društvenih mreža iz dana u dan raste.“⁶²

Uz široku upotrebu i svestranost, društveni mediji danas su jedan od najučinkovitijih besplatnih kanala za marketing poslovanja. Sve više svoje aktivnosti na mrežama provode političke stranke, sami političari i druge skupine kako bi širili svoje poruke. Kroz društvene mreže građani mogu biti više upućeni u novosti i informacije.

Veliku ulogu u oglašavanju na društvenim mrežama imaju i Influenceri. Oni su ti koji većim dijelom predstavljaju proizvode. Neki su od njih u plaćenom partnerstvu s tvrtkama, dok ih drugi samo recenziraju. Ako misle da je proizvod dobar preporučuju ga pratiteljima. Jedan od razloga zašto brendovi vole influencere su ti što influenceri stvaraju trendove. Oni imaju doticaj s publikom na svakodnevnoj bazi te se nakon nekog vremena doimaju kao prijatelji. Pogotovo oni koji su „slučajno“ postali influenceri nakon što su ih ljudi prepoznali zbog karizme, dobrog sadržaja i brojnih pozitivnih osobina.

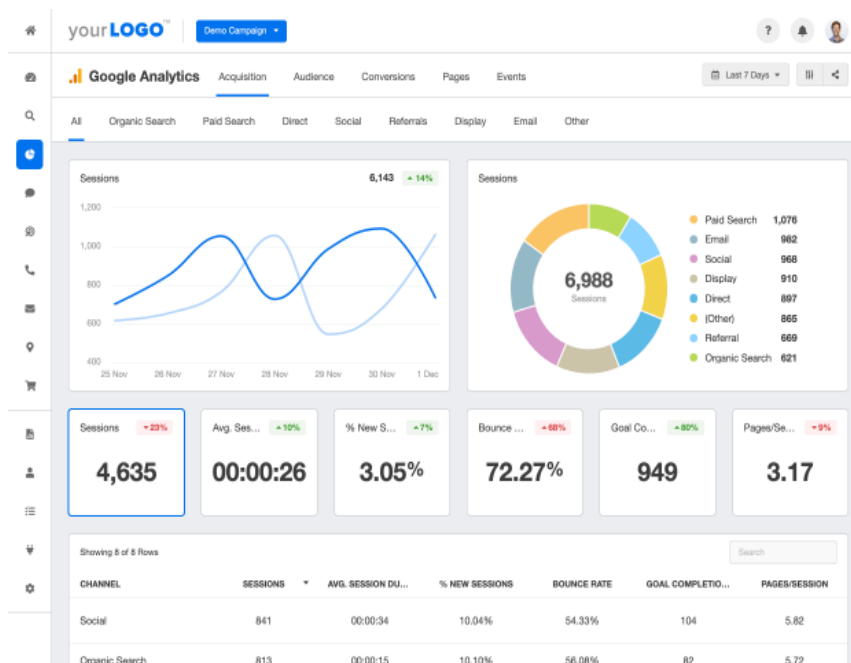
⁶⁰ <https://repozitorij.unipu.hr/islandora/object/unipu:295/preview>, pristup ostvaren 28.08.2022.

⁶¹ Ibidem

⁶² Društvene mreže, <https://www.drustvene-mreze.com/promocija-putem-drustvenih-mreza/>, pristup ostvaren 28.08.2022.

Ako je influencer ultra popularan poput nekog glumca, pjevača ili sportaša i ima najmanje milijun pratitelja, tada se radi o makro influenceru. Ako je broj pratitelja pojedinog influencera između 100.000 i milijun pratitelja, govori se o mid level influenceru, dok kod broja pratitelja između 5.000 i 100.000 pratitelja riječ je o mikro influenceru. Ukratko, influencer je osoba koja ima utjecaj na druge ljude i time može djelovati na njihova stajališta ili viđenja raznih stvari.

Za praćenje uspjeha marketinških strategija može se koristiti Google Analytics kao izvrstan alat za marketing na društvenim mrežama. On će pomoći mjerenje najuspješnije marketinške tehnike na društvenim mrežama, kao i odrediti koje je strategije bolje napustiti.



Slika 16. Primjer Google Analytics, izvor: <https://agencyanalytics.com/cache/images/asset/bWFpbi9oZXJvL2dvb2dsZS1hbmFseXRpY3MucG5n?bg=E5E8EE00&w=624&h=446&fit=crop&s=182765a8681431ed41b377af28020e0e>, (pristup ostvaren 30.08.2022.)

4. OVISNOST NOVOG DOBA

Ovisnost je psihičko, a ponekad psihičko i tjelesno stanje koje nastaje uslijed međusobnog djelovanja živog organizma i sredstva ovisnosti. Većina ljudi pri spomenu riječi „ovisnost“, pomisli na ovisnost o drogi, alkoholu ili cigaretama. Kako su ljudi svakodnevno povezani s tim stvarima, ali su i svjedočili brojnim situacijama gdje je glavni problem kod nekog pojedinca bio takva vrsta ovisnosti.

Međutim, ovisnost se može razviti i bez unošenja psihoaktivnih ili drugih kemijskih tvari u organizam odnosno može se razviti iz ponašanja ili aktivnosti koja iz navike prelaze u ovisničko ponašanje.⁶³ U današnje vrijeme sve veći je problem modernog doba, ovisnost o internetu i ostalim radnjama na internetu.

„Stručnjaci ovisnost o internetu definiraju kao pretjerano korištenje interneta koje narušava fizičko i psihičko zdravlje pojedinca te dovodi do poteškoća u njegovom socijalnom funkcioniranju.“⁶⁴

4.1. Vrste ovisnosti o internetu

„Ovisnost o internetu nastaje kada osoba, bilo da se radi o djetetu ili odrasloj osobi, boravi na internetu zbog različitih razloga veći dio svog vremena do mjere da zanemaruje svoje svakodnevne obaveze, pa čak i proces prehrane i spavanja.“⁶⁵ Zbog sve većeg konzumiranja mrežnog i digitalnog sadržaja od najmlađe životne dobi, dolazi do slabljenja fizičkog i psihičkog zdravlja, nižeg obrazovanja, slabije socijalizacije, povećane razine stresa i kraćeg životnog vijeka.

Vrste ovisnosti o internetu:

- Ovisnost o društvenim mrežama

Zbog njihove popularnosti i utjecaja, mnogi razvijaju ovisnost o društvenim mrežama. Svakodnevno pružaju zabavne sadržaje i omogućavaju komunikaciju s prijateljima, poznanicima ili obitelji. Međutim, društvene mreže imaju sposobnost upravljanjem ponašanja pojedinaca, određivanje

⁶³ Ovisnost o internetu – Ovisnost novog doba, <https://www.zzjzdnz.hr/zdravlje/mentalno-zdravlje/1131>, pristup ostvaren 31.08.2022.

⁶⁴ Ovisnost o internetu, <https://lupilu.hr/ovisnost-o-internetu/>, pristup ostvaren 31.08.2022.

⁶⁵ Ovisnost o internetu – kako prepoznati i izliječiti, <https://www.arz.hr/ovisnost-o-internetu/>, pristup ostvaren 02.09.2022.

trendova koji se slijepo slijede i tako predstavljaju idealnu stvarnost. Zbog bojazni da će se propustiti objave prijatelja ili neki novi trend dovodi do toga da se provode sati nekontroliranog provjeravanja tuđeg ili svojeg profila, zbog čega se zaboravlja na realnost.

- Ovisnost o video igricama

„Iako neki autori ovisnost o računalnim igrama svrstavaju pod ovisnost o internetu, činjenica je da je ova vrsta ovisnosti već poprimila široke razmjere zbog kojih je već možemo smatrati zasebnim problemom.“⁶⁶

U videoigrama putem interneta najčešće sudjeluju dva ili više igrača, koja su uglavnom međusobno suprotstavljena, a dodatnu želju za igrom potiče mogućnost komunikacije putem chata sa bilo kojim igračem iz različitog kraja svijeta.



Slika 17. Ovisnost o videoigrama, izvor:

<https://www.tportal.hr/media/thumbnail/500x300/1353029.jpeg?cropId=0>, (pristup ostvaren 30.08.2022.)

⁶⁶ Ovisnost o videoigrama kod djece i odraslih, <https://krenizdravo.dnevnik.hr/zdravlje/psihologija/ovisnost-o-videoigrama-kod-djece-i-odraslih>, (pristup ostvaren 02.09.2022.)

- Ovisnost o online kupovini
„Karakteristike ovisnosti o kupovini opisuju se kao zaokupljenost kupovinom nepotrebnih predmeta, trošenje velike količine vremena na istraživanje zaželjenih predmeta i/ili kupovinu nepotrebnih predmeta te poteškoće s odupiranjem kupnje nepotrebnih predmeta.“⁶⁷ Digitalizacija sve više olakšava i ubrzava kupovinu, što samo privlači sve više korisnika i kupaca.



Slika 18. Online kupovina, izvor: <https://opcija.net/wp-content/uploads/2018/08/online-kupovina.jpg>, (pristup ostvaren 02.09.2022.)

- Ovisnost o online kockanju
„Tipični razlozi za on-line kockanje uključuju lakoću i dostupnost, ali i dosadu te potiskivanje negativnih emocija.“⁶⁸ Kockanje na mreži moguće je bilo gdje i bilo kada samo treba imati internetski signal, mobilni telefon ili računalo. Dodatnim bonusima ili igrama nastoji se privući i što dulje zadržati u igranju pojedince.

⁶⁷ Jeste li ovisni o online kupovini, <https://wall.hr/lifestyle/jeste-li-ovisni-o-online-kupovini/>, (pristup ostvaren 02.09.2022.)

⁶⁸ Kada zabava prelazi u ovisnost – kockanje i kladenje, <https://www.stampar.hr/hr/novosti/kada-zabava-prelazi-u-ovisnost-kockanje-i-kladenje>, (pristup ostvaren 02.09.2022.)

- Ovisnost o pornografskom sadržaju
Pornografskih stranica i sadržaja na internetu svakim danom ima sve više. Ovisnost o pornografiji danas je česti problem jer može uzrokovati poteškoće u vezama ili pronalasku partnera. Također, pretjerivanje u gledanju pornografije uzrokuje psihološke probleme.
- Opterećenost informacijama
Osobe su stalno uključene u potragu za novim informacijama ili znanjem. Nerijetko se želja za znanjem pretvori u konstanto pretraživanje nebitnih informacija. Često se dogodi da, kad se i ide “samo kratko pogledati nešto”, ostane i par sati na internetu i završi na nekoj drugoj temi bez da su se i našle potpune informacije o onome što se htjelo pretražiti.



Slika 19. Ovisnost o internetu, izvor: <http://www.infinius.hr/blog/ovisnost-o-internetu/>, (pristup ostvaren 03.09.2022.)

S obzirom na razne sadržaje koji su dostupni putem Interneta i prekomjerno korištenje Interneta može imati nekoliko podskupina, pa tako postoje ljudi koji pretjerano koriste društvene mreže poput Facebooka ili Instagrama (što je najčešće kod djevojaka), zatim osobe koje prekomjerno igraju on-line igre (što je najčešće kod dječaka), osobe koje su u stalnoj potrazi za novim informacijama i sadržajima putem interneta, te osobe koje učestalo pregledavaju dostupne pornografske sadržaje na internetu.⁶⁹

⁶⁹ Kada korištenje interneta postaje pretjerano?, <https://profitiraj.hr/kada-koristenje-interneta-postaje-pretjerano/>, pristup ostvaren 03.09.2022.

5. SIMPTOMI I POSLJEDICE OVISNOSTI O INTERNETU I DRUŠTVENIM MREŽAMA

Ovisnost o internetu i društvenim mrežama je stvarni problem koji ima i svoje posljedice. Mnoštvo ljudi diljem svijeta ovisno je ponajviše o društvenim mrežama što ima velik utjecaj na njihove osobne ali i profesionalne živote. Također, ta ovisnost ima utjecaj i na njihovu okolinu, kako osobnu, tako i poslovnu. „Procjenjuje se da je u Hrvatskoj između 50 i 100 tisuća ovisnika o internetu, a istraživanje Europske unije za zemlje članice ukazuje da bi oko 4,4 posto populacije pripadalo kategoriji ovisnika o internetu.“⁷⁰

Ozbiljan problem današnjice predstavljaju ovisnosti o novim tehnologijama, pametnim telefonima i internetu. Na taj problem upozoravaju i brojni znanstvenici. Sherry Turkle (2011) ističe da je komunikacija licem u lice postala krnja i da mnogi pokušavaju zamijeniti taj nedostatak interakcije kroz tehnološke kanale. Spitzer (2018) stavlja naglasak da djeca izložena tehnologiji od rane dobi slabije pamte, slabije uče, mozak im se slabije razvija te postaju ovisni o tehnologiji.

5.1. Simptomi ovisnosti

5.1.1. Stalna potreba za provjerom obavijesti

„Društvene mreže izazivaju potrebu za stalnom provjerom obavijesti na korisničkim računima.“⁷¹ Osobe najčešće pristupaju svojim računima na društvenim mrežama u kratkim vremenskim intervalima kako bi provjerili imaju li kakvu novu obavijest, te samim time prekidaju svoje trenutne aktivnosti, bili to poslovni zadaci, druženje, ili nešto sasvim treće. Nakon same provjere, osobe se uglavnom osjećaju ispunjeno ako postoje nove obavijesti, ali isto tako i razočarano ako novih obavijesti nema.

5.1.2. Odugovlačenje i odgađanje drugih aktivnosti

Ovisnici o društvenim mrežama daju prioritet društvenim mrežama ispred svega ostaloga u njihovim životima. Tako da im je pregled društvenih mreža prva stvar koju obave

⁷⁰ Ovisnost o internetu, <https://lupilu.hr/ovisnost-o-internetu/>, (pristup ostvaren 02.09.2022.)

⁷¹ Social Media Addiction, <https://www.thewisdompost.com/essay/addiction/social-media-addiction/social-media-addiction-meaning-symptoms-causes-effects-treatment/1293#1-social-media-is-the-first-thing-you-do-in-the-morning>, pristup ostvaren 03.09.2022.

ujutro nakon ustajanja te zadnja stvar koju obavje navečer prije spavanja. Na taj način su i njihova okolina, a najviše obitelj, prijatelji te posao zapostavljeni.

Ovisnici o internetu i društvenim mrežama troše vrijeme na beskorisne aktivnosti, ponajviše pregledavanje mreža poput Facebooka i Instagrama te tako odugovlače i odgađaju druge bitnije aktivnosti koje moraju obaviti.

5.1.3. Potreba za pristupom internetu

„Ovisnici o internetu i društvenim mrežama zapravo ovise o pristupu internetu koji im je potreban za stalne provjere obavijesti i novosti, ponajviše na društvenim mrežama.“⁷² Zbog tog razloga ovisnici se osjećaju rastreseno na mjestima bez dobre internetske veze. Također, ovisnici i svjesno i podsvjesno žele izbjegavati takva mjesta što najviše rezultira odbijanjem odlazaka u prirodu i nenaseljena područja.

5.1.4. Bez interesa za komunikacijom licem u lice

Ovisnici o društvenim mrežama mogu biti fizički prisutni s vama, ali teško da će se upustiti u bilo kakav razgovor s vama. Zauzeti su listanjem po različitim platformama društvenih mreža jer je to jedino što ih zanima. Radije se povezuju s ljudima putem tih platformi nego bilo kojeg drugog medija.



Slika 20. Ovisnost o internetu, izvor: <https://www.arz.hr/wp-content/uploads/2021/11/ovisnost-o-internetu--kako-prepoznati-i-izlijeciti-scaled.jpg>, (pristup ostvaren 05.09.2022.)

⁷² Social Media Addiction, <https://www.thewisdompost.com/essay/addiction/social-media-addiction/social-media-addiction-meaning-symptoms-causes-effects-treatment/1293#1-social-media-is-the-first-thing-you-do-in-the-morning>, pristup ostvaren 06.09.2022.

5.1.5. Pad produktivnosti

Osoba ovisna o društvenim mrežama zanemaruje svoj rad. Stalno je zauzeta ažuriranjem i poboljšanjem svog profila na društvenim mrežama i uhođenjem profila drugih na internetu. Društveni mediji postaju mu prioritet i počinje ignorirati svoj posao. Ovisnici o društvenim mrežama često kasne na radno mjesto, preskaču važne sastanke i ne mogu poštivati rokove na poslu. Njihova produktivnost opada iz dana u dan.

5.2. Posljedice ovisnosti

5.2.1. Društvena izolacija

Ovisnici o internetu i društvenim mrežama često bježe od izravnih druženja s drugim ljudima te više preferiraju kontakt preko interneta i društvenih mreža. Isto tako izbjegavaju razna društvena okupljanja i druženja ili na ista odlaze samo iz razloga kako bi na društvenim mrežama označili kako su prisutni na nekom događaju te objavili slike s događaja. Na istim tim događajima ovisnici izbjegavaju kontakte s drugim ljudima a samim time i nova poznanstva i prijateljstva čime još više doprinose vlastitoj izolaciji od drugih ljudi.

5.2.2. Utjecaj na obrazovanje

Najveći utjecaj na obrazovanje vidljiv je na studentima, posebice na fakultetima s neobaveznim predavanjima. Studenti tako izbjegavaju odlazak na predavanja čime se njihov uspjeh na fakultetu često smanjuje, a ponavlja se i problem neostvarivanja novih poznanstava i prijateljstava. Uz sve to, studenti često gube interes i za sportskim i drugim društvenim aktivnostima.

5.2.3. Stres i depresija

Ovisnici o internetu i društvenim mrežama stalno žele neke novi aktivnosti na tim istim mrežama, što uglavnom nije uvijek moguće. Jednostavno količina aktivnosti drugih korisnika nije uvijek konstantna pa tako korisnici ne mogu uvijek očekivati da im dolaze novi zahtjevi za praćenje ili prijateljstvo, nove poruke ili oznake „sviđa mi se“ na fotografijama. Iz tog razloga ovisnici se osjećaju anksiozno i neispunjeno kada nisu zadovoljni količinom novih aktivnosti. Samim time su većinu vremena pod nesvjesnim stresom a vrlo česti su i slučajevi depresije.

5.2.4. Zdravstveni problemi

Osim pogoršanja mentalnog zdravlja ovisnika o Internetu i društvenim mrežama, prekomjerno korištenje utječe i na fizičko zdravlje. Nerijetko se javljaju bolovi u glavi te pogoršanje i oštećenje vida. S druge strane ovisnici također izbjegavaju tjelesne aktivnosti koje doprinose kardiovaskularnim bolestima, dijabetesu i pretilosti.



Slika 21. Zdravstveni problemi zbog ovisnosti o internetu, izvor: <https://assets.sutori.com/user-uploads/image/9f7e3249-8c4d-48df-9a45-baa96d0c55a9/internet-2.jpeg>, (pristup ostvaren 06.09.2022.)

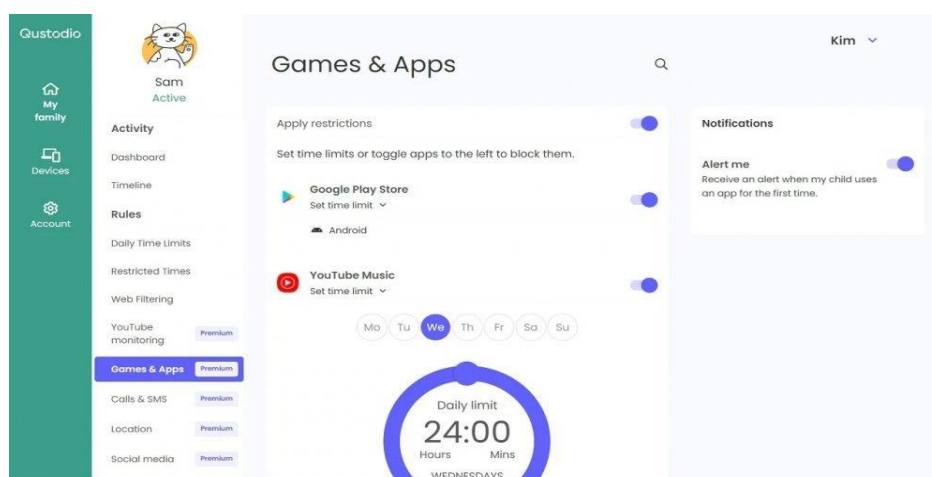
6. NAČINI PREVLADAVANJA OVISNOSTI O INTERNETU I DRUŠTVENIM MREŽAMA

Problem nastaje kada netko postane ovisan o društvenim medijima i provodi previše vremena na tim platformama, kao rezultat toga, njegova loša navika ozbiljno utječe na njegov život na negativan način, a to je nešto što se želi izbjeći.⁷³

Prvi korak u rješavanju bilo kakvog problema je izaći iz faze poricanja i prihvatiti problem koji je prisutan. Prihvaćanjem problema postaje se iskren prema sebi i to unosi jasnoću u cijelu situaciju, tj. tjera na shvaćanje koliko je korištenje interneta štetno za zdravlje.

Kako bi smanjili ili u potpunosti prevladali ovisnost o internetu i društvenim mrežama, postoje neki načini, a to su:⁷⁴

- Ograničavanje vremena provedenog na Internetu i društvenim mrežama
Jedan od osnovnih načina smanjivanja ovisnosti o internetu i društvenim mrežama svakako je ograničavanje vremena kojeg korisnici provode na njima.⁷⁵



Slika 22. Praćenje vremena na aplikacijama, izvor: <https://www.tportal.hr/media/thumbnail/w1000/1719179.jpeg>, (pristup ostvaren 06.09.2022.)

⁷³ Social Media Addiction, <https://www.thewisdompost.com/essay/addiction/social-media-addiction/social-media-addiction-meaning-symptoms-causes-effects-treatment/1293#1-social-media-is-the-first-thing-you-do-in-the-morning>, pristup ostvaren 08.09.2022.

⁷⁴ <https://www.ktabkbih.net/hr/intervju/mr-matea-mauer-psiholog-u-sluzbi-za-prevenciju-i-izvanbolnicko-lijecenje-ovisnosti/101638>, pristup ostvaren 08.09.2022.

⁷⁵ Ibidem

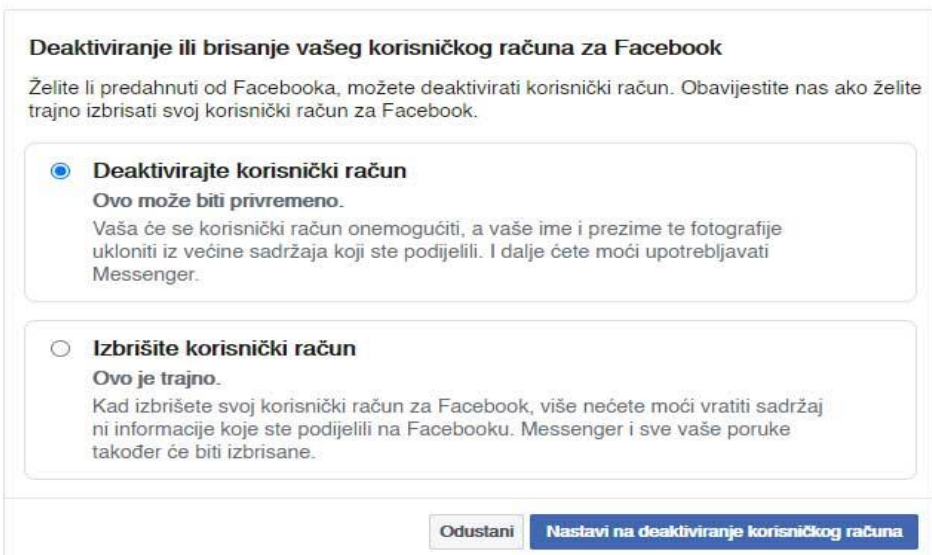
Današnji pametni telefoni često imaju praćenje vremena provedenog na pojedinim aplikacijama što vrlo olakšava praćenje vremena provedenog na pojedinim aplikacijama koje služe za pristup društvenim mrežama ili internetu. Samim time na dnevnoj ili tjednoj bazi korisnici mogu pratiti ukupno vrijeme provedeno na pojedinoj društvenoj mreži te prema tome lagano smanjivati korištenje.

Nužno je provoditi provjere koliko vremena provodimo na internetu i društvenim mrežama. Stalnu potrebu za provjerom društvenih mreža, a pogotovo provjeru novih obavijesti potrebno je shvatiti kao ozbiljno upozorenje ovisnosti.

- Isključivanje obavijesti i brisanje računa na društvenim mrežama

Jedan od najefikasnijih načina smanjivanja ovisnosti svakako je isključivanje obavijesti. Samim time obavijesti neće ometati korisnike u drugim svakodnevnim aktivnostima.

Smanjivanje ovisnosti svakako se može postići brisanjem ili deaktiviranjem računa na nekim od mreža koje koriste ovisnici.



The image shows a confirmation dialog box from Facebook. At the top, it says "Deaktiviranje ili brisanje vašeg korisničkog računa za Facebook". Below this, it asks if the user wants to take a break from Facebook and offers to deactivate or delete the account. There are two radio button options: "Deaktivirajte korisnički račun" (temporarily) and "Izbrišite korisnički račun" (permanently). At the bottom, there are two buttons: "Odustani" and "Nastavi na deaktiviranje korisničkog računa".

Deaktiviranje ili brisanje vašeg korisničkog računa za Facebook

Želite li predahnuti od Facebooka, možete deaktivirati korisnički račun. Obavijestite nas ako želite trajno izbrisati svoj korisnički račun za Facebook.

Deaktivirajte korisnički račun
Ovo može biti privremeno.
Vaša će se korisnički račun onemogućiti, a vaše ime i prezime te fotografije ukloniti iz većine sadržaja koji ste podijelili. I dalje ćete moći upotrebljavati Messenger.

Izbrišite korisnički račun
Ovo je trajno.
Kad izbrišete svoj korisnički račun za Facebook, više nećete moći vratiti sadržaj ni informacije koje ste podijelili na Facebooku. Messenger i sve vaše poruke također će biti izbrisane.

Slika 23. Deaktiviranje ili brisanje korisničkog računa na Facebook-u, izvor: <https://www.digitalbalkan.com/wp-content/uploads/2021/01/Kako-izbrisati-ili-deaktivirati-Facebook-profil-zauvijek-ili-privremeno-2021-kako.jpg>, (pristup ostvaren 07.09.2022.)

„Još jedan od jednostavnijih načina prevladavanja ovisnosti o internetu I društvenim mrežama je brisanje aplikacija s mobilnih uređaja.“⁷⁶ Iako na taj načini i dalje ostaju računari na društvenim mrežama te istima se može pristupiti putem računala zasigurno neće stalno biti potreba niti mogućnost pristupanja preko računala.

- Odvajanje od pametnog telefona

Danas je čudno vidjeti nekoga bez mobitela u ruci, ovaj instrument je postao nezamjenjiv alat u našem sadašnjem društvu.

Najčešći pristup društvenim mrežama danas se odvija preko mobilnog uređaja, odnosno pametnog telefona pa je tako jedan od efikasnijih načina smanjivanja ovisnosti odvajanje mobilnog telefona za vrijeme obavljanja drugih aktivnosti i druženja.

- Digitalni detoks

Digitalni detoks je period vremena u kojem u se suzdržava od korištenja digitalnih uređaja poput mobilnih telefona i računala, ili se suzdržava od korištenja različitih aplikacija I platformi na tim uređajima. „Najvažniji cilj digitalne detoksikacije je koristiti svoje uređaje na načine koji doprinose blagostanju i ograničiti upotrebu na načine koji donose stres i tjeskobu.“⁷⁷

Proces se sastoji isključivo od toga da se u tom vremenskom periodu suzdržavamo od korištenja društvenih mreža čime je moguće djelomično ili ponekad čak i potpuno ukloniti ovisnost o društvenim mrežama te samim time dobiti dugotrajne pozitivne promjene u količini vremena provedeno na društvenim mrežama

⁷⁶ Reviews, <https://www.insider.com/guides/health/mental-health/how-to-break-social-media-addiction>, pristup ostvaren 07.09.2022.

⁷⁷ Provjeri HR, <https://provjeri.hr/5-razloga-zasto-vam-je-potreban-digitalni-detoks-i-kako-poceti/>, pristup ostvaren 07.09.2022.

7. ZAKLJUČAK

Na kraju ovog rada, dolazi se do zaključka da pojava Interneta i društvenih mreža ostavlja veliki utjecaj na društvo. Neupitno, Internet ima i brojnih pozitivnih strana. Preko njega moguće je upoznati druge ljude i kulture, kupovati, informirati se o temama koje nas zanimaju ili razmjenjivati iskustva s drugima.⁷⁸ Mogućnosti koje nudi Internet velike su i stalno se nadopunjuju.

Ipak, na što treba posebno obratiti pozornost su opasnosti koje vrebaju na internetu ili društvenim mrežama.⁷⁹ Jedna od najčešćih je zlostavljanje djece (najčešće od druge djece, tzv. cyberbullying) i svjedočenje seksualnim ili nasilnim sadržajima.⁸⁰

Pojedinci su na internetu puno dulje nego što su isprva i planirali i kada ne mogu pristupiti internetu, osjećaju se tjeskobno, napeto ili razdražljivo. Internet i dalje koristi usprkos sve više izraženim posljedicama na radnom, školskom, studijskom ili obiteljskom funkcioniranju. Za razliku od ovisnosti o psihoaktivnim tvarima, tjelesne tegobe se kod ovisnika o internetu javljaju rijetko, najčešće kao posljedica pasivnog načina života, a to uključuje križobolju, peckanje očiju ili zanemarivanje pravilne prehrane.⁸¹

Iako svijet interneta ima ulogu da poboljša život, da nove informacije postanu lakše dostupnije. Međutim, Internet i društvene mreže nisu i ne mogu biti zamjena za stvarne socijalne kontakte, i nije dobro ako se radi njih zanemaruju normalne životne navike ili osnovne životne potrebe.⁸²

Ako sredina sve češće prebacuje radi korištenja interneta, i ako se više ne može kontrolirati, svakako bi trebalo potražiti stručnu pomoć.

⁷⁸ Ovisnost o internetu kod djece i mladih, <https://zajednica-susret.hr/vijesti/item/315-ovisnost-o-internetu-kod-djece-i-mladih.html>, pristup ostvaren 08.09.2022.

⁷⁹ Ibidem

⁸⁰ Ibidem

⁸¹ Kada korištenje interneta postaje pretjerano?, <https://profitiraj.hr/kada-koristenje-interneta-postaje-pretjerano/>, pristup ostvaren 08.09.2022.

⁸² Ibidem

LITERATURA

1. ARPANET (engl. (Advanced Research Project Agency Network), <https://www.britannica.com/topic/ARPANET>, pristup ostvaren 17.08.2022.
2. Christakis, N.A., Fowler, J.H. (2010): Povezani – iznenađujuća moć društvenih mreža i kako one utječu na naše živote, Zagreb: Naklada Algoritam
3. Društvene mreže, <https://www.drustvene-mreze.com/promocija-putem-drustvenih-mreza/>, pristup ostvaren 28.08.2022.
4. Facebook mijenja ime u Meta, <https://vijesti.hrt.hr/svijet/facebook-mijenja-ime-u-meta-3314229>, pristup ostvaren 22.08.2022.
5. Giddens, A. (2007): Sociologija, četvrto izdanje, Zagreb: Nakladni zavod Globus
6. Grbavac, J., Grbavac, V. (2014): Pojava društvenih mreža kao globalnog komunikacijskog fenomena, Media, culture and public relations, 5,2, 206-219, <https://hrcak.srce.hr/file/188969>, pristup ostvaren 21.08.2022.
7. Hrvatska enciklopedija, <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=27653>, pristup ostvaren 15.08.2022.
8. <https://core.ac.uk/download/pdf/198178242.pdf>, pristup ostvaren 14.08.2022.
9. <https://docplayer.net/amp/48518705-Drustvene-aplikacije-za-komunikaciju-whatsapp.html>, pristup ostvaren, 21.08.2022.
10. <https://repozitorij.unipu.hr/islandora/object/unipu:295/preview>, pristup ostvaren 28.08.2022.
11. <https://socialemotion.online/nekada-i-sada-kompletna-istorija-drustvenih-mreza/>, pristup ostvaren 19.08.2022.
12. <https://www.ktabkbih.net/hr/intervju/mr-matea-mauer-psiholog-u-sluzbi-za-prevenciju-i-izvanbolnicko-lijecenje-ovisnosti/101638>, pristup ostvaren 08.09.2022.
13. <https://zir.nsk.hr/islandora/object/vus:1779/datastream/PDF/view>, pristup ostvaren 15.08.2022
14. Instagram i sve što trebate znati o njemu, <https://www.markething.hr/instagram-i-sve-sto-trebate-znati-o-njemu/>, pristup ostvaren 26.08.2022.

15. Internet i internetski servisi, https://www.academia.edu/8871574/SVEU%C4%8CILIC5%A0TE_U_ZAGREBU_PRAVNI_FAKULTET_Internet_i_internetski_servisi, pristup ostvaren 17.08.2022.
16. IP (engl. Internet Protocol) <https://www.cloudflare.com/learning/network-layer/internet-protocol/>, pristup ostvaren 15.08.2022.
17. ISO (engl. International Organization for Standardization), <https://www.internationalegg.com/hr/our-work/industry-representation/international-organization-for-standardization-iso/>, pristup ostvaren 15.08.2022.
18. Jeste li ovisni o online kupovini, <https://wall.hr/lifestyle/jeste-li-ovisni-o-online-kupovini/>, pristup ostvaren 02.09.2022.
19. Kada korištenje interneta postaje pretjerano?, <https://profitiraj.hr/kada-koristenje-interneta-postaje-pretjerano/>, pristup ostvaren 03.09.2022.
20. Kada zabava prelazi u ovisnost – kockanje i klađenje, <https://www.stampar.hr/hr/novosti/kada-zabava-prelazi-u-ovisnost-kockanje-i-kladenje>, pristup ostvaren 02.09.2022.
21. Koliko je i kako Internet promijenio život?, <https://radiong.hr/koliko-je-i-kako-internet-promijenio-vas-zivot/>, pristup ostvaren, 14.08.2022.
22. Ovisnost o internetu – kako prepoznati i izliječiti, <https://www.arz.hr/ovisnost-o-internetu/>, pristup ostvaren 02.09.2022.
23. Ovisnost o internetu – Ovisnost novog doba, <https://www.zzjdnz.hr/zdravlje/mentalno-zdravlje/1131>, pristup ostvaren 31.08.2022.
24. Ovisnost o internetu kod djece i mladih, <https://zajednica-susret.hr/vijesti/item/315-ovisnost-o-internetu-kod-djece-i-mladih.html>, pristup ostvaren 08.09.2022.
25. Ovisnost o internetu, <http://www.infinius.hr/blog/ovisnost-o-internetu/>, pristup ostvaren 02.09.2022.
26. Ovisnost o internetu, http://www.unizg.hr/fileadmin/rektorat/Studiji_studiranje/Podrska/Savjetovanje/Ovisnost_o_internetu.pdf, pristup ostvaren 02.09.2022.
27. Ovisnost o internetu, <https://lupilu.hr/ovisnost-o-internetu/>, pristup ostvaren 31.08.2022.

28. Ovisnost o videoigrama kod djece i odraslih, <https://krenizdravo.dnevnik.hr/zdravlje/psihologija/ovisnost-o-videoigrama-kod-djece-i-odraslih>, pristup ostvaren 02.09.2022.
29. Pojava društvenih mreža kao globalnog komunikacijskog fenomena, <https://hrcak.srce.hr/file/188969>, pristup ostvaren 02.09.2022.
30. Povijesni razvoj Interneta, <https://povijest.net/2018/?p=2374>, pristup ostvaren 17.08.2022
31. Povijest društvenih medija, <https://behmaster.com/hr/the-history-of-social-media/>, pristup ostvaren 21.08.2022.
32. Pretraživanje i vrednovanje informacija na internetu, http://www.ssb.hr/libraries/0000/2950/Pretra%C5%BEivanje_informacija_na_internetu.pdf, pristup ostvaren 19.08.2022.
33. Provjeri HR, <https://provjeri.hr/5-razloga-zasto-vam-je-potreban-digitalni-detoks-i-kako-poceti/>, pristup ostvaren 07.09.2022.
34. Reviews, <https://www.insider.com/guides/health/mental-health/how-to-break-social-media-addiction>, pristup ostvaren 07.09.2022.
35. Social Media Addiction Essay, <https://www.learn cram.com/essays/social-media-addiction-essay/>, pristup ostvaren 22.08.2022.
36. Social Media Addiction, <https://www.thewisdompost.com/essay/addiction/social-media-addiction/social-media-addiction-meaning-symptoms-causes-effects-treatment/1293#1-social-media-is-the-first-thing-you-do-in-the-morning>, pristup ostvaren 08.09.2022.
37. Spitzer, M.(2018): Digitalna demencija: Kako mi i naša djeca silazimo s uma, Zagreb: Naklada Ljevak
38. TCP (engl. Transmission Control Protocol), <https://hr.eyewater.com/objasnio-je-tcp-transmission-control-protocol/>, pristup ostvaren 15.08.2022.
39. Turkle, S.(2012): Sami zajedno, Zagreb: TIM press
40. What is YouTube? <https://www.webwise.ie/parents/what-is-youtube/>, pristup ostvaren 26.08.2022.
41. WWW, <https://www.britannica.com/topic/World-Wide-Web>, pristup ostvaren 18.08.2022.

POPIS SLIKA

- Slika 1. Mehanizam prijenosa datoteke putem Interneta, izvor:
<https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=27653> (pristup ostvaren 15.08.2022.) ____ 3
- Slika 2. Razvoj Interneta, izvor: <https://povijest.net/2018/?p=2374> (pristup ostvaren 18.08.2022.) _____ 5
- Slika 3. Kupnja putem interneta, izvor:
<https://mrezeabd1.files.wordpress.com/2018/11/ecommerce-design-tips-to-avoid-660x330.jpg?w=470&h=235>, (pristup ostvaren 19.08.2022.) _____ 8
- Slika 4. Nasilje putem interneta, izvor: <https://www.zajednica-susret.hr/vijesti/item/348-elektronicko-nasilje-nad-i-medu-djecom.htm> (pristup ostvaren 19.08.2022.) _____ 10
- Slika 5. Sigurnost na internetu, izvor: http://www.osmace.com/images/Sigurnost_na_internetu/Plakat_1-_safebook_novo.jpg, (pristup ostvaren 19.08.2022.) _____ 11
- Slika 6. Izgled prve društvene mreže, izvor:
<https://buffer.com/resources/content/images/resources/wp-content/uploads/2015/11/six-degrees-800x468.png> (pristup ostvaren 20.08.2022.) _____ 12
- Slika 7. Izgled stranice MySpace, izvor:
<https://www.researchgate.net/publication/27660415/figure/fig11/AS:310047210000404@1450932423702/MySpacecom-Home-Page.png>, (pristup ostvaren 20.08.2022.) _____ 13
- Slika 8. Logo Facebook-a, izvor: https://www.facebook.com/images/fb_icon_325x325.png, (pristup ostvaren 22.08.2022.) _____ 14
- Slika 9. Prijava u Facebook, izvor: <https://img.sur.ly/thumbnails/620x343/h/hr.facebook.com.png>, (pristup ostvaren 22.08.2022.) _____ 15
- Slika 10. Logo Twitter, izvor: <https://novo.hr/wp-content/uploads/2017/07/twitter3.jpg> (pristupljeno 24.08.2022.) _____ 16
- Slika 11. Logo Instagram, izvor:
https://c.files.bbci.co.uk/C5CC/production/_89663605_instagram_logo_976.jpg (pristup ostvaren 25.08.2022.) _____ 17
- Slika 12. Izgled Instagram profila, izvor:
https://conteudo.imguol.com.br/c/noticias/a2/2021/08/30/instagram-para-ios-iphone-1630359767684_v2_1x1.jpg, (pristup ostvaren 25.08.2022.) _____ 18

Slika 13. Logo YouTube, izvor: https://cdn.mos.cms.futurecdn.net/8gzcr6RpGStvZFA2qRt4v6-1200-80.jpg (pristup ostvaren 26.08.2022.)	19
Slika 14. YouTube Kids, izvor: https://i.insider.com/54e758c9dd089591298b46ab?width=600&format=jpeg&auto=webp , (pristup ostvaren 26.08.2022.)	20
Slika 15. Logo WhatsApp, izvor: https://play-lh.googleusercontent.com/bYtqbOcTYOlgc6gqZ2rwb8lptHuwIhNE75zYJu6Bn076-hTmvd96HH-6v7S0YUAAJXoJN , (pristup ostvaren 26.08.2022.)	21
Slika 16. Primjer Google Analytics, izvor: https://agencyanalytics.com/cache/images/asset/bWFpbi9oZXJvL2dzb2dsZS1hbmFseXRpY3MucG5n?bg=E5E8EE00&w=624&h=446&fit=crop&s=182765a8681431ed41b377af28020e0e , (pristup ostvaren 30.08.2022.)	23
Slika 17. Ovisnost o videoigrama, izvor: https://www.tportal.hr/media/thumbnail/500x300/1353029.jpeg?cropId=0 , (pristup ostvaren 30.08.2022.)	25
Slika 18. Online kupovina, izvor: https://opcija.net/wp-content/uploads/2018/08/online-kupovina.jpg , (pristup ostvaren 02.09.2022.)	26
Slika 19. Ovisnost o internetu, izvor: http://www.infinius.hr/blog/ovisnost-o-internetu/ , (pristup ostvaren 03.09.2022.)	27
Slika 20. Ovisnost o internetu, izvor: https://www.arz.hr/wp-content/uploads/2021/11/ovisnost-o-internetu--kako-prepoznati-i-izlijeciti-scaled.jpg , (pristup ostvaren 05.09.2022.)	29
Slika 21. Zdravstveni problemi zbog ovisnosti o internetu, izvor: https://assets.sutori.com/user-uploads/image/9f7e3249-8c4d-48df-9a45-baa96d0c55a9/internet-2.jpeg , (pristup ostvaren 06.09.2022.)	31
Slika 22. Praćenje vremena na aplikacijama, izvor: https://www.tportal.hr/media/thumbnail/w1000/1719179.jpeg , (pristup ostvaren 06.09.2022.)	32
Slika 23. Deaktiviranje ili brisanje korisničkog računa na Facebook-u, izvor: https://www.digitalbalkan.com/wp-content/uploads/2021/01/Kako-izbrisati-ili-deaktivirati-Facebook-profil-zauvijek-ili-privremeno-2021-kako.jpg , (pristup ostvaren 07.09.2022.)	33