



Srednja škola „Jure Kaštelan“

Trg kralja Tomislava 2, Omiš

Utjecaj društvenih mreža na emocije i dobrobit učenika

Izveštaj o rezultatima školskog istraživanja

1

Dajana Jelavić, prof.mentor



Sadržaj:

UVOD.....	3
Učestalost korištenja društvenih mreža.....	4
Najčešći osjećaji tijekom korištenja društvenih mreža.....	
Utjecaj objava koje otkrivaju previše osobnih informacija.....	5
Učestalost negativnih emocija izazvanih društvenim mrežama.....	
Izloženost uvredljivim komentarima na društvenim mrežama.....	6
Najčešće reakcije na uvredljive komentare.....	
Utjecaj objava o osobnim svađama i problemima.....	7
Utjecaj lažnih profila i otkrivanje lažnih identiteta.....	
Najčešće reakcije na objave koje previše ističu osobna postignuća.....	8
Prijedlozi za poboljšanje dobrostanja na društvenim mrežama.....	
ZAKLJUČAK.....	9



UVOD

U razdoblju od siječnja do travnja 2026. godine u SŠ „Jure Kaštelan u“ Omišu među učenicima je provedeno istraživanje o učestalosti korištenja društvenih mreža i njihovom utjecaju na emocionalnu i socijalnu dobrobit učenika.

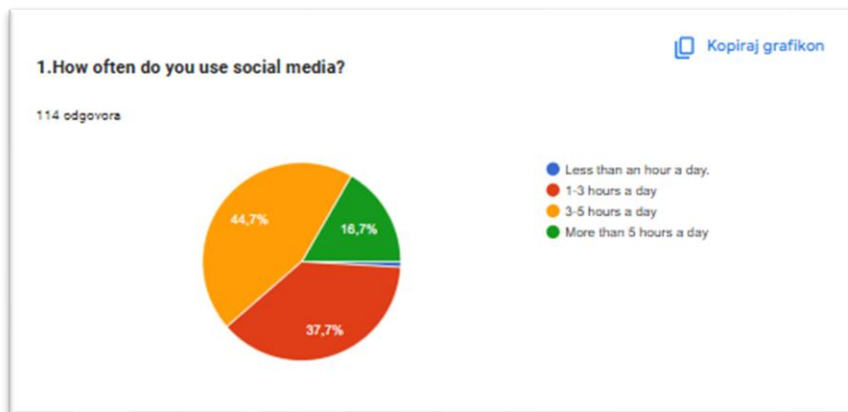
Cilj istraživanja bio je ispitati koliko često i na koji način učenici koriste društvene mreže, koje emocije najčešće doživljavaju prilikom njihove upotrebe te kako različite vrste sadržaja (npr. objave s previše osobnih informacija, uvredljivi komentari, lažni profili ili pretjerano isticanje postignuća) utječu na njihovo raspoloženje i ponašanje.

U istraživanju je sudjelovalo ukupno 114 učenika iz prvih, drugih i trećih razreda svih strukovnih smjerova, u približno jednakom omjeru zastupljenosti. Podaci su prikupljeni anonimno putem mrežnog upitnika, a učenici su svojevrijedno odgovarali na pitanja. Istraživanje je osmislila i provela nastavnica Dajana Jelavić, u suradnji s kolegama razrednicima tijekom satova razrednika.

Rezultati istraživanja predstavljani su kvantitativno, u obliku grafikona prema pojedinim pitanjima iz upitnika. Dobiveni podaci koristit će se za unaprjeđenje nastave i izradu novih scenarija poučavanja, s ciljem jačanja socijalno-emocionalnih (SEL) kompetencija učenika. Osim toga, rezultati će biti prezentirani učenicima, razrednicima i roditeljima kako bi se dodatno osvijestili učinci i utjecaj društvenih mreža na svakodnevni život učenika.

Učestalost korištenja društvenih mreža

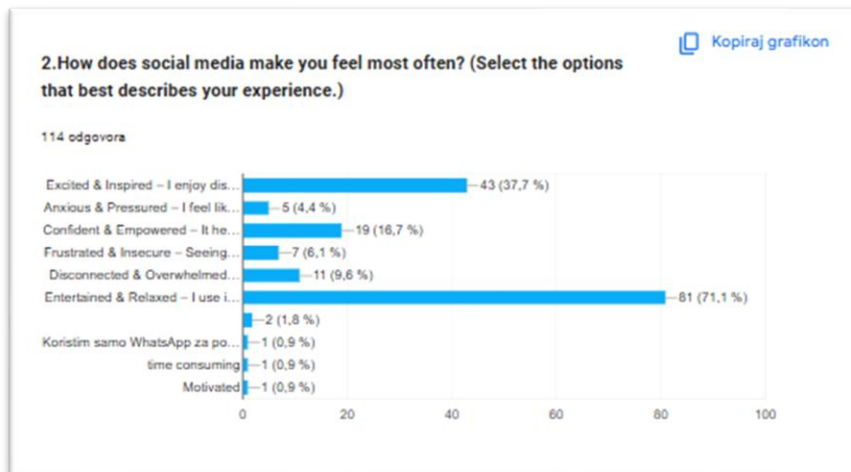
Većina učenika provodi značajnu količinu vremena online: 51 učenik (44,7%) koristi društvene mreže 3–5 sati dnevno, 43 učenika (37,7%) koristi ih 1–3 sata dnevno, a 19 učenika (16,7%) više od 5 sati dnevno. Samo 1 učenik (0,9%) koristi društvene mreže manje od sat vremena. Rezultati pokazuju da su društvene mreže redoviti dio svakodnevnih rutina učenika, što može utjecati na njihovu produktivnost, raspoloženje i socijalno-emocionalne kompetencije.



Grafikon 1: Raspodjela dnevnog vremena provedenog na društvenim mrežama među ispitanicima

Najčešći osjećaji tijekom korištenja društvenih mreža

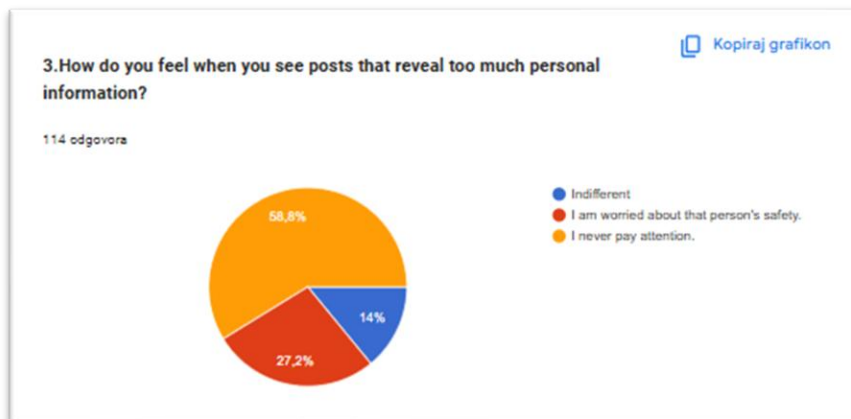
Najviše učenika koristi društvene mreže za zabavu i opuštanje (81 učenik, 71,1%). Zatim 43 učenika (37,7%) osjeća uzbuđenje i inspiraciju prilikom otkrivanja novih trendova i ideja, a isti broj osjeća se motivirano. 19 učenika (16,7%) osjeća se samouvjereno i osnaženo jer im mreže pomažu izraziti se i podijeliti postignuća. Negativne emocije uključuju frustraciju i nesigurnost (7 učenika, 6,1%) te osjećaj isključenosti i preopterećenosti (11 učenika, 9,6%). Ovi rezultati pokazuju da društvene mreže pružaju i pozitivna i negativna iskustva, što ističe važnost razvoja strategija za upravljanje emocijama u digitalnom okruženju.



Grafikon 2: Najčešći osjećaji tijekom korištenja društvenih mreža

Utjecaj objava koje otkrivaju previše osobnih informacija

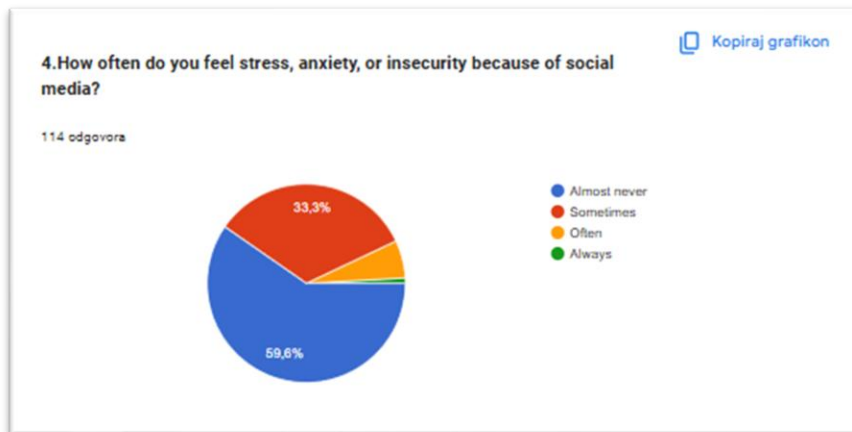
Većina učenika (67, 58,8%) ne obraća pažnju na takve objave, dok 31 učenik (27,2%) brine za sigurnost osobe koja objavljuje, a 16 učenika (14%) je ravnodušno. Rezultati naglašavaju potrebu za edukacijom o digitalnoj privatnosti i sigurnom dijeljenju informacija.



Grafikon 3: Reakcije na objave koje otkrivaju previše osobnih informacija

Učestalost negativnih emocija izazvanih društvenim mrežama

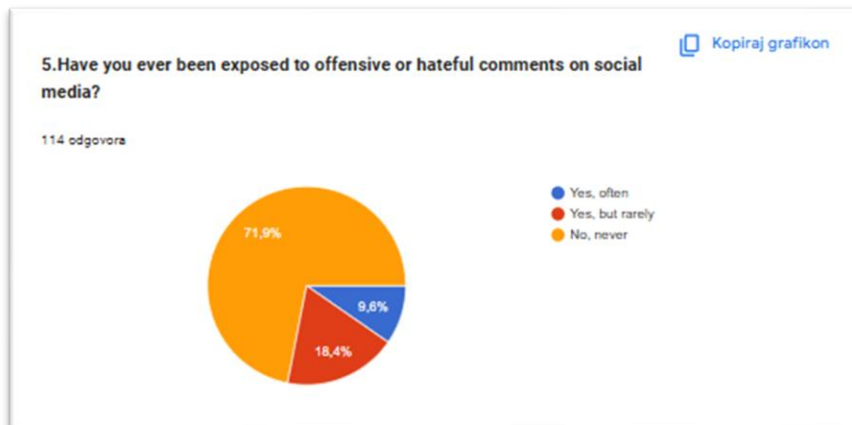
Najveći broj učenika (68, 59,6%) povremeno osjeća negativne emocije, dok 38 učenika (33,3%) gotovo nikada ne osjeća stres. Samo 7 učenika (6,1%) često osjeća stres, a 1 učenik (0,9%) uvijek. To ukazuje na važnost aktivnosti koje jačaju socijalno-emocionalne kompetencije, otpornost i samopouzdanje učenika u digitalnom okruženju.



Grafikon 4: Učestalost stresa, tjeskobe ili nesigurnosti zbog društvenih mreža

Izloženost uvredljivim komentarima na društvenim mrežama

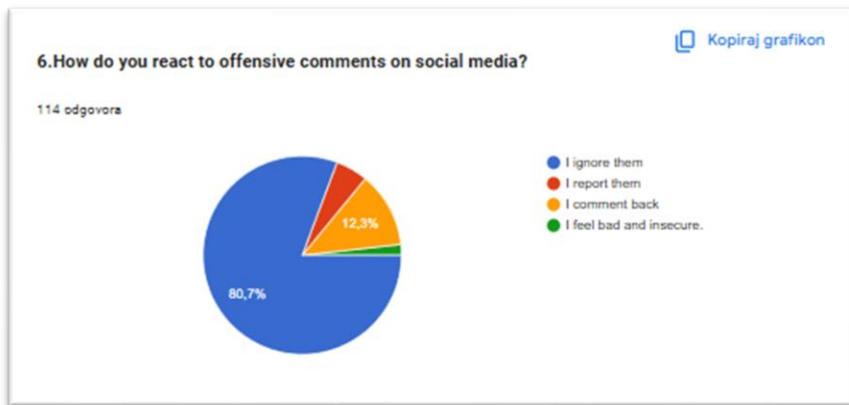
Većina učenika (82, 71,9%) nikada nije bila izložena uvredljivim komentarima, dok 21 učenik (18,4%) rijetko nailazi na takve komentare, a 11 učenika (9,6%) često. Rezultati pokazuju potrebu za poučavanjem online sigurnosti i pravilnog reagiranja na negativne komentare.



Grafikon 5: Izloženost uvredljivim komentarima

Najčešće reakcije na uvredljive komentare

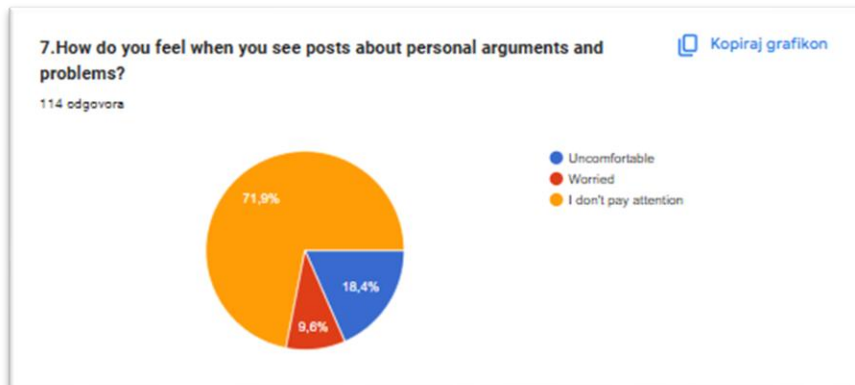
Najčešća reakcija je ignoriranje komentara (92 učenika, 80,7%), dok 14 učenika (12,3%) komentira natrag, 6 učenika (5,3%) prijavljuje, a 2 učenika (1,8%) se osjeća loše i nesigurno. Rezultati sugeriraju potrebu za razvojem vještina asertivnog ponašanja i digitalne otpornosti.



Grafikon 6: Reakcije na uvredljive komentare

Utjecaj objava o osobnim svađama i problemima

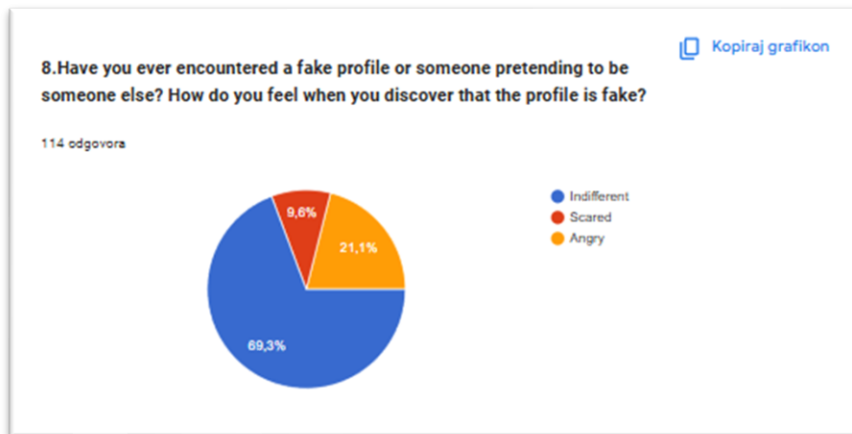
Većina učenika (82, 71,9%) ne obraća pažnju, 21 učenik (18,4%) osjeća nelagodu, a 11 učenika (9,6%) je zabrinuto. To potvrđuje važnost promicanja kritičkog promišljanja o sadržajima i razvijanja emocionalne inteligencije



Grafikon 7: Reakcije na objave o osobnim svađama i problemima.

Utjecaj lažnih profila i otkrivanje lažnih identiteta

Većina učenika (79, 69,3%) reagira ravnodušno, dok 24 učenika (21,1%) ljutito reagira, a 11 učenika (9,6%) osjeća strah. Rezultati ukazuju na važnost edukacije o prepoznavanju lažnih informacija i sigurnom ponašanju online.

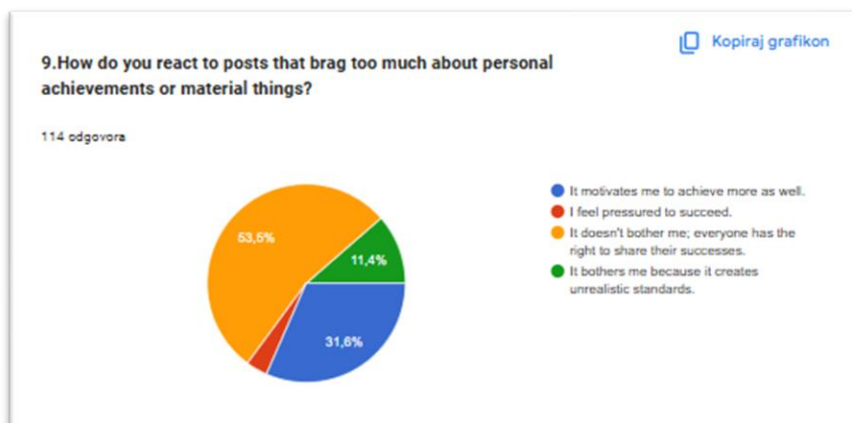


Grafikon 8: Utjecaj lažnih profila i otkrivanje lažnih identiteta

Najčešće reakcije na objave koje previše ističu osobna postignuća

Najviše učenika (61, 53,5%) ne smeta što drugi dijele svoja postignuća, 36 učenika (31,6%) osjeća motivaciju da i sami postignu više, 13 učenika (11,4%) smatra da takve objave stvaraju nerealna očekivanja, a 4 učenika (3,5%) osjeća pritisak da uspije. Rezultati naglašavaju potrebu za razvijanjem kritičkog mišljenja i emocionalne regulacije.

8



Grafikon 9: Reakcije na objave koje previše ističu osobna postignuća ili materijalne stvari

Prijedlozi za poboljšanje dobrostanja na društvenim mrežama

Pitanje je bilo otvorenog tipa, no učenici nisu dali konkretne odgovore. Ipak, na temelju prethodnih odgovora i uočenih trendova moguće je identificirati potencijalne smjernice



za poboljšanje dobrostanja, kao što su ograničavanje vremena provedenog na mrežama, filtriranje sadržaja, edukacija o sigurnom korištenju društvenih mreža te podrška vršnjaka i nastavnika. Ove smjernice koristit će se pri izradi novih nastavnih materijala i scenarija poučavanja koji jačaju socijalno-emocionalne (SEL) kompetencije učenika.

ZAKLJUČAK

Istraživanje je pokazalo da društvene mreže imaju značajan utjecaj na emocije, socijalne interakcije i svakodnevno ponašanje učenika. Društvene mreže svakodnevno koriste mnogi učenici, što im pruža zabavu, opuštanje i inspiraciju, ali isto tako može izazvati osjećaje stresa, nesigurnosti i nelagode. Objave koje otkrivaju previše osobnih informacija, lažni profili, uvredljivi komentari i pretjerano isticanje tuđih postignuća dodatno mogu pojačati negativne emocionalne reakcije.

Rezultati ukazuju na potrebu razvijanja ravnoteže između svakodnevne uporabe društvenih mreža i emocionalnog zdravlja učenika. Kako bi se poboljšalo njihovo dobrostanje i osnažile socijalno-emocionalne kompetencije, nužno je u nastavu integrirati aktivnosti koje promiču kritičko mišljenje, digitalnu otpornost i emocionalnu regulaciju. Edukacija o sigurnom korištenju mreža, pravilnom dijeljenju osobnih podataka i odgovornom reagiranju na uvredljive sadržaje može smanjiti negativne učinke.

Kontinuirano praćenje emocionalnog stanja učenika, zajedno s izradom novih nastavnih materijala i scenarija poučavanja temeljenih na rezultatima ovog istraživanja, pomoći će u stvaranju uravnotežene i sigurnije digitalne okoline. Time se učenicima omogućuje korištenje društvenih mreža na način koji podržava njihovo učenje, kreativnost i emocionalno blagostanje, čime se nastava usmjerava prema stvarnim potrebama učenika i jačanju njihovih SEL kompetencija.