

IZAZOVI NA DRUŠTVENIM MREŽAMA ZABAVA I/ILI RIZIK?

izv. prof. dr. sc. **Linda Rajhvajn Bulat**

Studijski centar socijalnog rada

Pravni fakultet, Sveučilište u Zagrebu

linda.rajhvajn@pravo.hr



ODREĐENJE ONLINE IZAZOVA (1)

- Online izazovi tipično uključuju osobe koje same sebe snimaju dok rade nešto teško te snimku dijele online kako bi ohrabрили druge da ponove ista ponašanja
- Lako dostupni na internetu, naročito na društvenim mrežama – *challenge communities* (interaktivne platforme koje dolaze do korisnika izazova preko društvenih mreža)
- Većina ih je zabavna i smiješna, no neki uključuju štetna ponašanja, uključujući rizik od opasne ozljede ili čak smrti
- Iza nekih izazova se kriju zamke/podvale (*hoaxes*) – namjerno podmetnuta laž koja namami ljude da vjeruju u nešto što nije istina
 - često im je cilj širiti strah i paniku
 - naročito opasne zamke usmjerene ka seksualnom uznemiravanju i samoozljeđivanju u izazovima



ODREĐENJE ONLINE IZAZOVA (2)

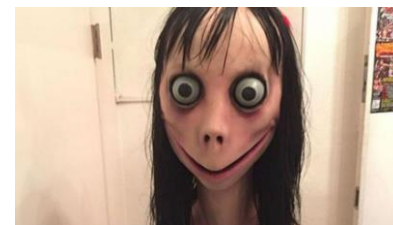
- Dijeljenje, prosljeđivanje, pokazivanje i lajkanje izazova može dovesti do toga da se normalizira, na nesvjesnoj razini drugoj djeci/mladima/odraslima postane prihvatljivo, te u konačnosti predstavlja prijetnju za cijelo društvo
- Novo i nedovoljno istraženo područje!
- Velika upoznatost učenika s različitim izazovima, ali rijetki razgovori o tome s odraslima (roditeljima i nastavnicima)



PRIMJERI NEKIH ONLINE IZAZOVA



- **Izazov Kylie Jenner** – povećanje usnica uz pomoć čaše i vakuuma
- **Tide Pod izazov** – gutanje kapsule deterdženta za rublje
- **Izazov soli i leda** – izaziva opekline drugog i trećeg stupnja
- **Izazov gušenja** – kako bi se izazvao osjećaj euforije uslijed nedostatka kisika u mozgu
- **Izazov zapaljivanja** – zaliti cijelo ili dio tijela zapaljivom kemikalijom i zapaliti
- **Cimet izazov** – pojesti žlicu cimeta u 60s i ne piti ništa
- **Izazov ljute papričice** (The ghost pepper challenge)
- **Blue whale izazov i Momo**



NOVIJI (AKTUALNI) IZAZOVI

- Izazov dobivanja korona virusa
- Silueta izazov
- Izazov muškarnog oraščića
- Benadril izazov
- #standupchallenge
- Hit Him in the Balls Challenge
- #skullbreakerchallenge
- Razni izazovi na cestama ili tračnicama, vješanje na vanjske jedinice klimatskih uređaja, ...

Jesu li izazovi na društvenim mrežama otišli predaleko? Petorica osječkih tinejdžera završila u bolnici

Petorica osječkih tinejdžera završilo je u Kliničkom bolničkom centru Osijek zbog bizarnog izazova na društvenoj mreži TikTok...

Izazov na TikToku može biti smrtonosan: Djeca padala u nesvijest, neki su slomili kosti glave

Iz zagrebačke škole upozoravaju roditelje na opasan izazov s TikToka, evo o čemu se radi

Učenik legne posred ceste sve dok se auto ne primakne blizu, a onda se brzo moraju izmaknuti, objavljeno je na web stranici škole

Sve opasniji izazovi na društvenim mrežama: Djeca istrčavaju pred kamione



THE BLUE WHALE CHALLENGE

- Potekao iz Rusije 2013. godine, od strane studenta psihologije, kako bi „očistio” svijet od „ljudi koji ne vrijede ništa” i koji sami imaju takvo mišljenje o sebi
- Pojavljuje se kao virus (kroz *pop-up*) i „sjeda” na osobne podatke i razgovore
- Traje 50 dana – 50 zadataka koje administrator daje igraču te on kad odradi zadatak, treba dokaz (sliku) o tome poslati adminu
- Zadaci sve teži i teži, a opet da se „olakša” konačni cilj – počiniti samoubojstvo
- Usmjereni su na samoranjavanje i druge po život opasne aktivnosti (urezivanje određenih slika, slova, samokažnjavanje, buđenje usred noći i gledanje horor filmova, slušanje „neugodne” muzike, penjanje na visoke zgrade, dizalice, gušenje, ...)
- Cilja populaciju sklonu depresivnim i suicidalnim mislima i online potragama
- Normalizira se samoranjavanje, habituacija na bol, internet nudi dostupnost suicidalnog sadržaja i nasilnih ideja
- U slučaju otpora igrača – prijetnja da će nauditi bliskima, odati intimne podatke, slike...



MOTIVACIJA UPUŠTANJA U IZAZOVE

- Potreba za uklapanjem u vršnjačku grupu – uključivanje u izazove kao način održavanja ili unapređenja statusa u grupi, konformizam
- Potreba za isticanjem, da su posebni u nečemu, dovoljno hrabri, da im se dive, da ih drugi primijete
- Zabava, uzbuđenje, druženje (i s onima iz drugih zemalja)
- Potreba za eksperimentiranjem, testiranjem granica
- Kreativnost – novi način izražavanja, isprobavanja novih stvari, pokazivanja svojih vještina
- Razvoj identiteta
- Suočavanje sa stresom, teškoće u regulaciji emocija (veći rizik!)
- Revolt roditeljima i drugim odraslima
- Ovisnost o internetu i/ili društvenim mrežama – potreba za većim brojem lajkova
- Strah uslijed pritiska izvana da se uključe (npr. administratora)



MOTIVACIJA UPUŠTANJA U IZAZOVE

- Potreba za uklapanjem u vršnjačku grupu – uključivanje u izazove kao način održavanja ili unapređenja statusa u grupi, konformizam
- Potreba za isticanjem, da su posebni u nečemu, dovoljno hrabri da ih drugi primijete
- Zabava, uzbuđenje, druženje (i s onima koji su hrabri)
- Potreba za eksperimentiranjem
- Kreativnost i vještine
- Razvoj samopouzdanja
- Suočavanje s emocijama (veći rizik!)
- Revolt roditelja i drugih odraslima
- Ovisnost o internetu i/ili društvenim mrežama – potreba za većim brojem lajkova
- Strah uslijed pritiska izvana da se uključe (npr. administratora)

Povezanost s drugim ponašanjima usmjerenim ka
preuzimanju rizika?
Novi oblik risk-taking ponašanja?



TEORIJSKA OBJAŠNJENJA RIZIČNIH PONAŠANJA (NA INTERNETU) (1)

- **Teorija socijalnih normi** (Berkowitz, 2005)
 - različita rizična ponašanja (pa i samoozljeđivanje) poticana deskriptivnim normama ponašanja među vršnjacima te vjerovanjima adolescenata koliko se često njihovi vršnjaci ponašaju na određeni (rizični) način
 - vjerovanja o deskriptivnim normama predstavljaju most između misli i ponašanja
 - pod većim utjecajem socijalnih normi pojedinci s drugim rizičnim čimbenicima (npr. depresivnost)
 - percepcija deskriptivnih normi uvelike pod utjecajem interneta – nerijetko pogrešna percepcija



TEORIJSKA OBJAŠNJENJA RIZIČNIH PONAŠANJA (NA INTERNETU) (2)

- **Model dualnih sustava** (*Dual Systems Model*, Steinberg, 2010)
 - u srednjoj adolescenciji velika ranjivost za rizična ponašanja uslijed:
 - ✓ visoke potrebe za doživljavanjem **nagrade** (*reward-seeking*)
 - ✓ relativno slabe **kontrole** impulsa
 - ⇒ traženje nagrade ih tjera u rizične aktivnosti, a slaba samokontrola ih u tome ne sprečava, ne umanjuje taj nagon
 - rizična ponašanja se često odvijaju u kontekstu vršnjaka
 - ✓ to dodatno povećava osjećaj nagrade
 - ✓ društvo vršnjaka koji se ponašaju na jednak način smanjuje vjerojatnost samokontrole pojedinca



TEORIJSKA OBJAŠNJENJA RIZIČNIH PONAŠANJA (NA INTERNETU) (2)

- **Model dualnih sustava** (*Dual Systems Model*, Steinberg, 2010)

▪ u

ZAŠTO JE U RANOJ I SREDNJOJ ADOLESCENCIJI NAJVEĆI RIZIK OD OVAKVIH PONAŠANJA?

- ✓ Tada je osjetljivost na nagrade (npr. od strane vršnjaka) najveća
 - ✓ Impulzivnost i dalje visoka, a
 - ✓ Kontrola impulsa još uvijek nedovoljno razvijena

▪ rizik

- ✓ to dodatno povećava osjećaj nagrade
- ✓ društvo vršnjaka koji se ponašaju na jednak način smanjuje vjerojatnost samokontrole pojedinca



TEORIJSKA OBJAŠNJENJA RIZIČNIH PONAŠANJA (NA INTERNETU) (3)

- **Individualne razlike** koliko je osoba **osjetljiva na nagradu** (pozitivan odgovor na pojavu ili očekivanje nagrade, zajedno sa željom, nagonom i nastojanjem da se dobije nagrada), na **kaznu** (stvarne ili očekivane posljedice rizičnog ponašanja), koliko je **impulzivna, otvorena** ka novim iskustvima i **traženju uzbuđenja...** - uslijed toga razlike u rizičnom ponašanju adolescenata
- Adolescenti su **osjetljivi na neposredne posljedice ponašanja**/donošenja odluka, fokusirani su na očekivanje pozitivnih ishoda, a ne negativnih (*benefits > costs*) te dobro podnose nepredvidive situacije
- Kod **mladića** manja inhibicija ponašanja koja imaju potencijal negativnih ishoda, percepcija manjeg broja rizika, veća impulzivnost; u potrebi za nagradom nema spolnih razlika



DRUGI RIZIČNI ČIMBENICI ZA UKLJUČIVANJE U ONLINE IZAZOVE

- Veći broj nepovoljnih životnih događaja u djetinjstvu i trenutno veći doživljaj stresa
- Ponovljeni neuspjesi u životu
- Teškoće u regulaciji emocija, loše strategije suočavanja sa stresom
- Komorbiditeti psihičkih bolesti (depresivnost, anksioznost, granični poremećaj ličnosti.....)
- Vanjski lokus kontrole
- Često korištenje interneta i video igara, ovisnost o internetu

- Psihička bolest roditelja
- Loši obiteljski odnosi, zlostavljanje, zanemarivanje
- Niska uključenost roditelja, nisko pozitivno roditeljstvo, nadzor

- Niska socijalna podrška roditelja i nastavnika



TEORIJSKA OBJAŠNJENJA RIZIČNIH PONASANJA (NA INTERNETU) (4)

- **Socijalni rizik** – bilo koja odluka ili akcija koja može dovesti do isključivanja iz vršnjačke grupe ili pada u popularnosti ili osjećaja osramoćenosti ili pada ugleda
- Stariji adolescenti manje okupirani odobravanjem vršnjaka, manja socijalna anksioznost i manje pod utjecajem socijalnog konteksta (kod mladih percepcija socijalnih rizika znatno veća od npr. zdravstvenih ili pravnih rizika)
- Povećana percepcija rizika i veća socijalna anksioznost smanjuju rizično ponašanje, bez obzira na spol (inhibicija ponašanja koje ima vjerojatne negativne posljedice)



PREVENCIJA – DJECA I MLADI

- Edukacija djece/mladih **kako reagirati kada se susretnu s izazovom**
 1. STOP: *Stani na trenutak*
 2. MISLI: *Je li SIGURNO? Je li štetno? Je li stvarno? Je li to nešto što želim dijeliti? Trebam li to prijaviti?*
 3. ODLUČI: *Ako je rizično ili štetno, ili ako nisi siguran/na, nemoj to učiniti! Nije vrijedno toga da sebe ili druge dovedeš u rizik.*
 4. DJELUJ: *Prijavi štetne/opasne izazove ili zamke, makar da se pojavljuju samo u reklamama. Ne dijeli ih!*
- **Stress management za adolescente**, unapređenje samoregulacije u kontekstu rizičnih ponašanja
- Upoznavanje sa stvarnim statistikama i distribucijama
- **Vršnjačke edukacije**
 - ✓ imati na umu da je izbjegavanje socijalnih rizika važno za mentalno zdravlje adolescenata!
 - ✓ prisutnost vršnjaka ili kada se anticipira procjenjivanje od strane vršnjaka može dovesti da adolescenti više razmišljaju o svom ponašanju i kako će ga drugi vidjeti – veća MENTALIZACIJA
 - ✓ fokusiranje na socijalne norme i očekivanja od strane vršnjaka



PREVENCIJA – ODRASLI (RODITELJI I NASTAVNICI)

- Iako je izazovno, važno je s mladima **razgovarati** o izazovima
 - ✓ prepoznati i razumjeti njihovu znatiželju, potrebu za pripadanjem i isprobavanjem novih stvari
 - ✓ poslati poruku da ste otvoreni prema tome, spremni na slušanje i učenje o tome zajedno s njima
 - ✓ pomoći im da prepoznaju potencijalne rizike, razmotre posljedice (i pozitivne i negativne, kratkoročne i dugoročne, za sebe i za druge), sami postavite granice (veća vjerojatnost da će ih se pridržavati)
 - ✓ dati svoje viđenje i OBJAŠNJENJE rizika
 - ✓ s mladom osobom istražiti potrebu koja stoji iza razmišljanja da se uključi u neki izazov te kako ju može zadovoljiti na drugi način
 - ✓ važno izabrati prave riječi jer ih krive upravo još više gurnu prema nepoželjnom eksperimentiranju
- Otvoren odnos između škole i roditelja je izrazito bitan
- Biti u korak s trendovima (koliko je to moguće)



HVALA NA PAŽNJI!

