

# UTJECAJ DRUŠTVENIH MREŽA NA STIL ŽIVOTA STUDENTA SESTRINSTVA FAKULTETA ZDRAVSTVENIH STUDIJA U RIJECI

---

**Palačić, Lorena**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2021**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Rijeka, Faculty of Health Studies / Sveučilište u Rijeci, Fakultet zdravstvenih studija u Rijeci**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:184:698860>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-18**

*Repository / Repozitorij:*

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Health Studies - FHSRI Repository](#)



SVEUČILIŠTE U RIJECI  
FAKULTET ZDRAVSTVENIH STUDIJA  
PREDDIPLOMSKI STRUČNI STUDIJ SESTRINSTVA

Lorena Palačić

UTJECAJ DRUŠTVENIH MREŽA NA STIL ŽIVOTA STUDENATA  
SESTRINSTVA FAKULTETA ZDRAVSTVENIH STUDIJA U RIJECI

Završni rad

RIJEKA, 2021.

UNIVERSITY OF RIJEKA  
FACULTY OF HEALTH STUDIES  
UNDERGRADUATE STUDY OF NURSING

Lorena Palačić

INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON LIFESTYLE OF NURSING  
STUDENTS OF FACULTY OF HEALTH STUDIES IN RIJEKA

Final thesis

Rijeka, 2021.

Mentorica rada: Marija Bukvić prof. rehab., mag.med.techn.

Završni rad obranjen je dana \_\_\_\_\_ u Rijeci na Fakultetu  
zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci, preddiplomskom stručnom studiju sestrinstva pred  
povjerenstvom u sastavu:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

FZSR

UNIRI

## Izješće o provedenoj provjeri izvornosti studentskog rada

## Opći podatci o studentu:

Sestavnica	Fakultet zdravstvenih studija Rijeka
Studij	Preddiplomski stručni studij sestrinstva
Vrsta studentskog rada	Završni rad
Ime i prezime studenta	Lorena Palačić
IMBAG	31414889759

## Podatci o radu studenta:

Naslov rada	Utjecaj društvenih mreža na stil života studenata sestrinstva Fakulteta zdravstvenih studija u Rijeci
Ime i prezime mentora	Marja Bukvić
Datum predaje rada	25.05.2021.
Identifikacijski br. podneska	29523736
Datum provjere rada	31.05.2021.
Ime datoteke	Utjecaj društvenih mreža
Velčina datoteke	470.12Kb
Broj znakova	56679
Broj riječi	10026
Broj stranica	69

## Podudarnost studentskog rada:

Podudarnost (%)	14%
-----------------	-----

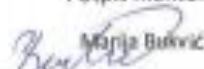
## Izjava mentora o izvornosti studentskog rada

Mišljenje mentora	
Datum izdavanja mišljenja	
Rad zadovoljava uvjete izvornosti	<input type="checkbox"/>
Rad ne zadovoljava uvjete izvornosti	<input type="checkbox"/>
Obrazloženje mentora (po potrebi dodati zasebno)	

Datum

09.06.2021.

Potpis mentora


 Marja Bukvić

## SADRŽAJ

<b>1. UVOD</b> .....	6
<b>2. DRUŠTVENE MREŽE</b> .....	2
<b>2.1 Povijest društvenih mreža</b> .....	2
<b>2.2. Facebook</b> .....	3
<b>2.3. Instagram</b> .....	3
<b>2.4. Youtube</b> .....	4
<b>2.5. Twiter</b> .....	4
<b>2.6. TikTok</b> .....	5
<b>2.7. Snapchat</b> .....	5
<b>2.8. Pozitivan utjecaj društvenih mreža</b> .....	6
<b>2.9. Negativan utjecaj društvenih mreža</b> .....	7
<b>3. STIL ŽIVOTA</b> .....	8
<b>5. METODE I ISPITANICI</b> .....	10
<b>6. REZULTATI</b> .....	11
<b>7. RASPRAVA</b> .....	46
<b>8. ZAKLJUČAK</b> .....	49
<b>9. SAŽETAK</b> .....	50
<b>10. LITERATURA</b> .....	52
<b>11. PRILOZI</b> .....	54

## 1. UVOD

Društvene mreže jedne su od najpopularnijih digitalnih aktivnosti u svijetu, a u 2020. godini broj korisnika je bio 3,6 milijardi(1). Kroz godine očekuje se povećanje broja korisnika društvenih mreža. Društvene mreže mogu se definirati kao vrsta društvenog medija, a njihova usluga vrši se putem *weba* gdje osobe otvaraju svoj profil unutar određene društvene mreže. Kroz njih korisnici mogu dijeliti sadržaj, birati sadržaj koji će pratiti te uvijek biti informirani o aktualnim temama. Kako je čovjek društveno biće i ima potrebu za komunikacijom, društvene mreže omogućavaju lakšu povezanosti i komunikaciju između ljudi. Osim socijalizacije putem društvenih mreža, mogu se pronaći edukativni sadržaji, informativni sadržaji, kreativni sadržaji za sve uzraste. Inačice društvenih mreža pojavile su se 90-tih godina prošlog stoljeća. Danas, na *web* platformama postoje mnogo različitih vrsta društvenih mreža(2).

Prema Nastavnom zavodu za javno zdravstvo „Dr. Andrije Štampar“ u zdravi stil života se podrazumijeva zdrava prehrana, tjelesna aktivnost, kvalitetan san te manjak stresnih situacija(3). Na svaku ovu komponentnu društvene mreže mogu imati utjecaj. U današnje vrijeme, najčešće djeca i mladi izloženi su velikom količinom informacija i mogućnostima za istraživanje te najčešće se javlja ovisnost o društvenim mrežama. Također javlja se pretilost, nasilje putem društvenih mreža, smanjena tjelesna aktivnost i manjak sna. Nadalje, najviše se ugrožava mentalno zdravlje zbog nadmetnute idealne slike tijela, uznemiravanja na društvenim mrežama i govora mržnje (1).

## 2. DRUŠTVENE MREŽE

Društveni mediji su bilo koji digitalni alat koji korisnicima omogućuje brzo stvaranje i dijeljenje sadržaja s javnošću. Društveni mediji obuhvaćaju širok raspon web stranica i aplikacija. Svatko s pristupom internetu može napraviti korisnički račun na društvenim mrežama. Taj račun mogu koristiti za dijeljenje sadržaja za koji se odluče, a sadržaj koji dijele doseže do svakoga tko posjeti taj račun. Njihova uloga je umrežavanje s drugim korisnicima i dijeljenje sadržaja (1,2).

### 2.1 Povijest društvenih mreža

Komunikacija i povezanost s obitelji i prijateljima je vrlo važna za sve ljude. Kroz povijest ljudi su komunicirali i održavali kontakt na razne načine. Primjerice, poruke su se pisale putem pisma, slale preko golubova, dok u novije vrijeme putem telegrafa i telefona. Odgovori na poruke su se čekali mjesecima, pa čak i godinama. Sve se promijenilo u 20. stoljeću pojavom interneta. Pojava društvenih mreža smatra se 1971. godine kada je poslana prva elektronička pošta, s računala na računalo koji su se nalazili jedan pored drugoga. Sustav oglasnih ploča ili *BBS* stvoren je 1978. godine. *BBS* je bio prvi sustav koji omogućuje korisnicima interakciju jedni s drugima putem interneta. Bio je spor, ali dobar početak nove tehnologije. Prva verzija razmjene trenutnih poruka je bila oko 1988., nazvana *IRC* ili *Internet Relay Chat*. Tada se *IRC* zasnivao na Unixu, a time je bio ekskluzivan samo za nekoliko ljudi. *IRC* je korišten za komunikaciju, kao i za razmjenu veza i vatre. U novije dobila, preteča modernih društvenih mreža je *MySpace*. Osnovana je 2003. godine i dugo vremena je bila najpopularnija društvena mreža. Na *MySpaceu* bilo je moguće uz razmjenjivanje poruke, pisati blogove i igrati igrice. Također nije imala nikakva ograničenja za pisanje objava te je bila slobodna i za maloljetne osobe(1).



## **2.2. Facebook**

Facebook je velika društvena mreža osmišljena za komunikaciju, dijeljenje datoteka, multimedije, održavanje kontakta, ali najviše zabavi. Osnovan je 2004. Godine kada je Mark Zuckerberg sa svojim prijateljima osmislio mrežu za studente Harvarda. Facebook se polako širio na druge fakultete u Americi te je sve više studenata imalo otvorene profile sa studentskim *e-mail* adresama. Godine 2006. Facebook se proširio po cijelom svijetu i postao najpopularnija društvena mreža(5). Internetske društvene mreže za razmjenu poruka postojale su i prije Facebooka, no on je nudio više mogućnosti. Ono što Facebook čini jedinstvenim jest sposobnost istodobnog povezivanja i dijeljenja s drugim korisnicima. Također, mogu se dijeliti različite vrste sadržaja, poput fotografija i video zapisa. No, dijeljenje nečega na Facebooku pomalo se razlikuje od ostalih vrsta mrežne komunikacije. Za razliku od e-pošte ili razmjene trenutnih poruka, koje su relativno privatne, stvari koje se dijele na Facebooku su više javne, što znači da će ih vidjeti mnogi drugi ljudi. Iako Facebook nudi alate za privatnost koji pomažu ograničiti tko može vidjeti stvari koje se dijele, on je dizajniran da bude otvoreniji i društveniji od tradicionalnih alata za komunikaciju (6).

## **2.3. Instagram**

Instagram je aplikacija za društvene mreže koja svojim korisnicima omogućuje dijeljenje slika i videozapisa sa svojim prijateljima. Tvrtku su 2010. osnovali Kevin Systrom i Mike Krieger, a sada ima oko 200 milijuna korisnika. Instagram omogućuje stvaranje profila, ali također taj profil može se povezati s postojećim profilima Facebook i Twitter i tako omogućuje da korisnici mogu dijeliti svoje slike. Iako je osnovna primijena bila isključivo dijeljenje slika i uređivanje istih, danas Instagram nudi puno više. Novija verzija Instagrama nudi i slanje poruka, objavljivanja slika koje traju samo 24 sata i videozapisa. Instagram se smatra kao društvena mreža kroz koju korisnici mogu biti kreativni, a uz to nudi povezivanje sa prijateljima(7).

## 2.4. Youtube

Danas je YouTube glavna društvena mreža za objavljivanje video sadržaja i širenje multimedijских informacija. Društvena mreža je registrirana u veljači 2005. godine, kada su Steve Chen, Jawed Karim i Chad Hurley imali ideju da ljudi dijele svoje „kućne videozapise“. YouTube trenutno broji milijarde registriranih korisnika, a videozapisi koje korisnici prenose na svoj kanal dostupni su svima te mogu komentirati i glasati sviđa li im se video. YouTube po svojim uvjetima je odredio da korisnici trebaju biti stariji od 13 godina, iako već i od najranije dobi djeca se znaju služiti ovom društvenom mrežom. Kroz YouTube mogu se pronaći razni sadržaji, prvi videozapisi su bili glazbeni spotovi, a danas videozapisi gdje korisnici snimaju svoj život. (8,9).

## 2.5. Twiter

Twitter je sustav poput vođenja bilješki koja omogućuje slanje i primanje kratkih postova koji se nazivaju *tweetovi*. Oni mogu biti dugi do 140 znakova i mogu sadržavati fotografije i video sadržaje. Osnovan je 2006. godine, a do danas broji 353 milijuna korisnika. Ova društvena mreža je potpuno besplatna i dostupna za prijenosna računala, pametne telefone i tablete. Korisnici koji su prijavljeni sa e-mail adresom i lozinkom, mogu objavljivati sadržaj. Najčešće informacije koje se dijele su što rade trenutno, gdje se nalaze, što jedu i kako se osjećaju. Jedna od mogućnosti Twittera je i razmjena poruka s drugim korisnicima. Također ako se prate drugi korisnici mogu se vidjeti njihovi *tweetovi*. Zanimljivo je da je Twitter kao društvena mreža jedna od rijetkih koja nema cenzure na objavama, što čini ovu mrežu posebnom(10).

## **2.6.TikTok**

TikTok je društvena mreža usmjerena za mlade korisnike. Popularnost je stekla 2019. godine kada je bila druga najpreuzimanija aplikacija na svijetu, a tijekom pandemije COVID-19 bila je najpopularnija mreža. Relativno novija društvena mreža može se preuzeti na mobilne telefone, a ona omogućuje korisnicima da snime kako plešu uz glazbu ili snime isječak nekog monologa ili dijaloga. Uz kratke videoe koji traju 3 do 60 sekundi, korisnici mogu koristiti razne kreativne efekte. Unatoč tome što je TikTok vrlo zabavna društvena mreža, mladi ljudi koriste ovu platformu i za slanje ozbiljnijih poruka protiv zlostavljanja na društvenim mrežama i protiv rasizma(11).

## **2.7.Snapchat**

Snapchat je društvena mreža koja se koristi za razmjenu poruka i dijeljenje fotografija i videozapisa. Može se preuzeti besplatno i umrežiti s drugim korisnicima putem korisničkog imena. Postao je popularan među mladima, a razlikuje se od ostalih društvenih mreža jer sadržaj nestaje s telefona primatelja nakon 10 sekundi. Vrlo je jednostavna za upotrebu, osim toga korisnici mogu dodavati prijatelje koji se nalaze u blizini putem mape koja označava lokaciju korisnika (12).

## **2.8.Pozitivan utjecaj društvenih mreža**

Trenutno u svijetu ima 3,6 milijardi korisnika na društvenim mrežama. U današnje vrijeme djeca jako rano započinju stvarati profile na društvenim mrežama. Mobiteli i društvene mreže preuzele su nekadašnje igranje na ulici i druženje uživo. Također društvene mreže koriste ljudi svih dobnih skupina. Od samih početaka društvene mreže zamišljene su za brzi prinos informacija, tako danas one su jedan od glavnih alata za povezivanje s obitelji i prijateljima širom svijeta(17).

Komunikacija je vrlo važna u društvenom smislu. Pojavom društvenih mreža, komunikacija je znatno olakšana. Pa tako se ljudi mogu pozvati i komunicirati putem društvenih mreža iz svih krajeva svijeta. Takva komunikacija pokazala se najbolja tijekom pandemije COVID- 19 kada nije bilo mogućnosti družiti se i komunicirati uživo. Osim komunikacije, kroz društvene mreže postoji mogućnost upoznavanja i stjecanja novih poznanstva. Mogu se pronaći ljudi istih interesa i zanimanja te tako izmijenjati iskustva i znanja. Nadalje, kroz društvene mreže korisnici mogu podijeliti svoje misli. Ono što njih također čini korisnim je brzi pristup potrebnim informacijama. Ostale prednosti društvenih mreža su brzi pristup financijama i novo internet bankarstvo, mogućnost zapošljavanja, online edukacije, razmjena znanja. Društvene mreže donijele su i novo zanimanje te ljudi kroz društvene mreže zarađuju. Također pokazale su se kao dobra platforma za reklame te velike tvrtke ulažu u reklame kroz društvene mreže. Pozitivan utjecaj imaju i na obrazovanje. Olakšavaju komunikaciju između studenata, ali i profesora, lakše je pronalaženje literature potrebne za učenje (16).

## 2.9. Negativan utjecaj društvenih mreža

Iako su društvene mreže zamišljene kako bi brzo prenosile informacije i olakšavale komunikaciju. Budući da je riječ o novoj tehnologiji, malo je istraživanja koja bi utvrdila dugoročne posljedice, bile one dobre ili loše. Međutim više istraživanja su otkrila utjecaj društvenih mreža na mentalno zdravlje korisnika. Dokazano da društvene mreže povećavaju rizik od depresije, anksioznosti, samoće te samoozljeđivanja.

Istraživanja govore da smanjenjem upotrebe društvenih mreža zapravo može umanjiti osjećaj usamljenosti i izoliranosti i poboljšati opće dobro ljudi. Ljudima je potreban kontakt licem u lice kako bi bili mentalno zdravi (16). Ništa ne smanjuje stres, brže i učinkovitije od kontakta oči u oči s bliskim osobama. Što se više daje prioritet interakciji na društvenim mrežama u odnosu s osobnim odnosima, to je veći rizik za razvoj ili pogoršanje poremećaja raspoloženja poput anksioznosti i depresije. Također, smanjuju se i socijalne vještine i komunikacija. Korisnici društvenih mreža uglavnom koriste žargonske riječi i/ili skraćenice, što se i odražava na komunikaciju licem u lice. Također, ovise o računalnoj jezičnoj strukturi i pravopisu te to smanjuje njihove pravopisne sposobnosti. Nadalje, društvene mreže mogu ometati učenike i studente tijekom učenja, oduzimaju njim vrijeme te ne mogu svoje zadatke izvršiti na vrijeme. To se rezultira i slabijim ocjena u školi ili fakultetu, posljedično tome gubi se i motivacija za uspjehom. Ovisnost o društvenim mrežama opisuje se kao pretjerana zabrinutost zbog društvenih medija, vođena nekontroliranom porivom za prijavom na društvene medije ili njihovo korištenje te posvećivanje toliko vremena i truda društvenim mrežama da narušava druga važna životna područja (17).

Internetsko maltretiranje je maltretiranje koje se odvija na digitalnim uređajima poput mobitela, računala i tableta. Elektroničko nasilje može se dogoditi putem SMS-a, teksta i aplikacija ili na društvenim mrežama, forumima ili igrama, gdje ljudi mogu pregledavati, sudjelovati ili dijeliti sadržaj. Ono uključuje slanje, objavljivanje ili dijeljenje negativnog, štetnog, lažnog ili zlobnog sadržaja o nekome drugom. To može uključivati razmjenu osobnih ili privatnih podataka o nekome tko izaziva sramotu ili poniženje. Neki oblici prelaze granicu u nezakonito ili kriminalno ponašanje, a rezultira smanjenjem samopouzdanja, depresije i narušavanja mentalnog zdravlja (20).

### 3. STIL ŽIVOTA

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije, zdravlje se može definirati kao stanje potpunog fizičko, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti. Zdravi način života može se izabrati, dok se zdravlje ne može birati. Stoga, kako bi se unaprijedilo i očuvalo zdravlje, potreban je zdrav stil i način života. Također, smanjuje se rizik od nastanka mnogih bolesti. Zdravi stil života uključuje zdravu prehranu, tjelesnu aktivnost, san i odmor, mentalno zdravlje(19).

Za rast i održavanje zdravog tijela veliku ulogu ima i zdrava prehrana. Iako pojam zdrave prehrane zapravo u laičkom svijetu asocira na mršavljenje, zapravo zdrava prehrana je način svakodnevnog života. Prema dobnim skupinama, svatko ima različite prehranbene potrebe. Kada se govori o nutritivnim sastojcima najvažniji su ugljikohidrati, bjelančevine, masti, vitamini i minerali. U normalan obrazac prehrane pripada tri obroka dnevni i dva među obroka. Glavnina potrošnje hrane trebala bi se sastojati od zdrave hrane, poput voća, povrća, cjelovitih žitarica i mliječnih proizvoda bez masti ili nemasnih mliječnih proizvoda. Također, važno je uključiti mesne proizvode i ribu kako bi nutritivni status bio uravnotežen. Ono što je najvažnije jest umjerene količine i ravnomjerna prehrana.

Tjelesna aktivnost i vježbanje se jedni od glavnih čimbenika zdravog načina života. Redovita tjelesna aktivnost može spriječiti smanjenje mišićne mase, fleksibilnost i izdržljivost te smanjiti rizik od kroničnih bolesti kod starijih osoba. Tjelesna aktivnost vrlo je važna u prevenciji koronarnih bolesti, moždanog udara, dijabetesa, pretilosti i povišenog krvnog tlaka. Uz prevenciju bolesti, tjelesna aktivnosti ima ulogu i kod mentalnog zdravlja. Ona pomaže povećati samopouzdanje i samopoštovanje, smanjiti stres i anksioznost. Prilikom vježbanja izlučuju se hormoni sreće koji utječu na raspoloženje osobe. Nisu svi ljudi sportski tipovi te se ne bave sportom, no za sve vrijedi preporuka od barem trideset minuta umjerenog vježbanja tri do pet dana u tjednu. Preporučuje se šetnje, trčanje, aerobik, bicikliranje ili plivanje.

Važna komponenta cjelokupnog zdravog načina života je i mentalno zdravlje. Mentalno zdravlje je stanje u kojem pojedinac se može nositi s uobičajenim životnim stresovima, raditi produktivno i dati svoj doprinos zajednici. Mentalno zdravlje je ključno za kolektivnu i individualnu funkcioniranje, a važno je za racionalno razmišljanje, izražavanje osjećaja, komunikaciju, posao i ispunjenje života. Na toj osnovi, promicanje i zaštita mentalnog zdravlja je vrlo važna u svijetu. Postoje biološki, socijalni i psihološki čimbenici koji utječu na mentalno zdravlje. Primjerice, nasilje i slabi socio-ekonomski status, svakodnevni stres. Nadalje, povezano je i s društvenim promjenama, stresom na radnom mjestu, diskriminacijom te tjelesnim bolestima. Za održavanje mentalnog zdravlja vrlo je važan kvalitetan san. Preporučuje se od sedam do devet sati sna za odraslu osobu. Također neke od preporuka su i tjelesna aktivnost, druženje s obitelji i prijateljima te zabava. Najvažnije je pronaći vrijeme za sebe te ispuniti slobodno vrijeme s opuštajućim stvarima (20).

#### **4. CILJ ISTRAŽIVANJA**

Cilj istraživanja je prikupiti podatke o korištenju i utjecaju društvenih mreža na stil života studenta sestrinstva Fakulteta zdravstvenih studija.

#### **HIPOTEZE**

1. Društvene mreže imaju pozitivan utjecaj na stil života studenata sestrinstva Fakulteta zdravstvenih studija u Rijeci.
2. Društvene mreže imaju negativan utjecaj na stil života studenata sestrinstva Fakulteta zdravstvenih studija u Rijeci.

#### **5. METODE I ISPITANICI**

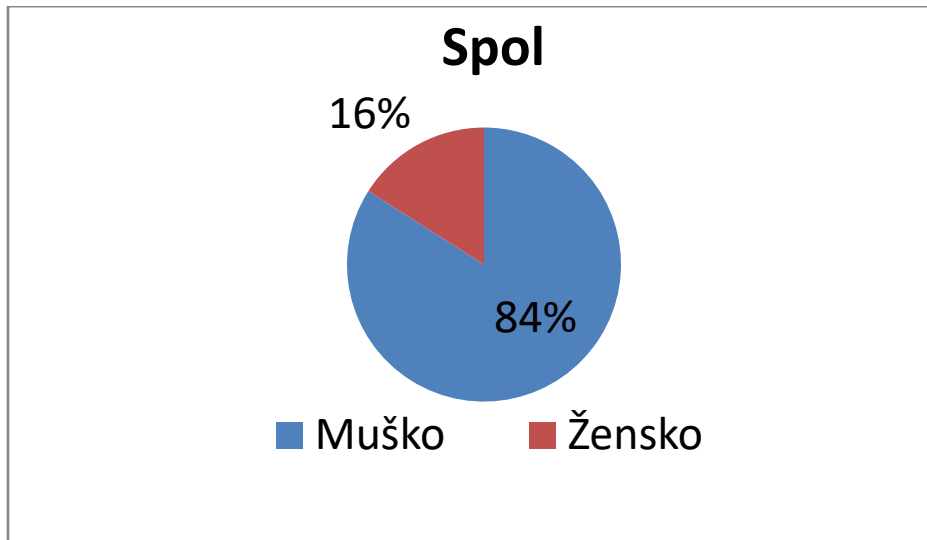
Istraživanje je provedeno s ukupno 100 ljudi različite životne dobi. U istraživanje su bili uključeni studenti sestrinstva prve, druge i treće godine redovnog i izvanrednog studija Fakulteta zdravstvenih studija u Rijeci.

Istraživanje je provedeno anonimno putem „Google obrasca“. Anonimni anketni upitnik sastavljen je od pitanja zatvorenog tipa i jednog otvorenog tipa. Prva tri pitanja odnose se na opće podatke (spol, godina studija, studijski program), četiri pitanja koja se odnose na društvene mreže koje koriste ispitanici, broj tih mreža, koliko dnevno provode na društvenim mrežama te s koliko godina su otvorili prvu društvenu mrežu. Jedno pitanje je višestrukog odabira najčešćih korištenih društvenih mreža ispitanika. Sljedeća skupina pitanja sastojala se od 30 tvrdnji vezane uz utjecaj društvenih mreža na prehranu, tjelesnu aktivnost, spavanje, mentalno zdravlje, socijalizaciju i komunikaciju. Tvrdnje su se odabirale prema Likertovoj ljestvici sa pet stupnjeva, a tvrdnje glase: 1 = »U potpunosti se ne slažem«, 2 = »Ne slažem se«, 3 = »Niti se slažem niti se ne slažem«, 4 = »Slažem se« i 5 = »U potpunosti se slažem«. Zadnja dva pitanja odnose se na subjektivno mišljenje samih ispitanika, jedno pitanje zatvorenog tipa gdje su ispitanici odgovarali štete li ili koriste društvene mreže te pitanje slobodnog odgovora kako na njih utječu društvene mreže. Za statističku obradu podataka koristio se Microsoft Excel.



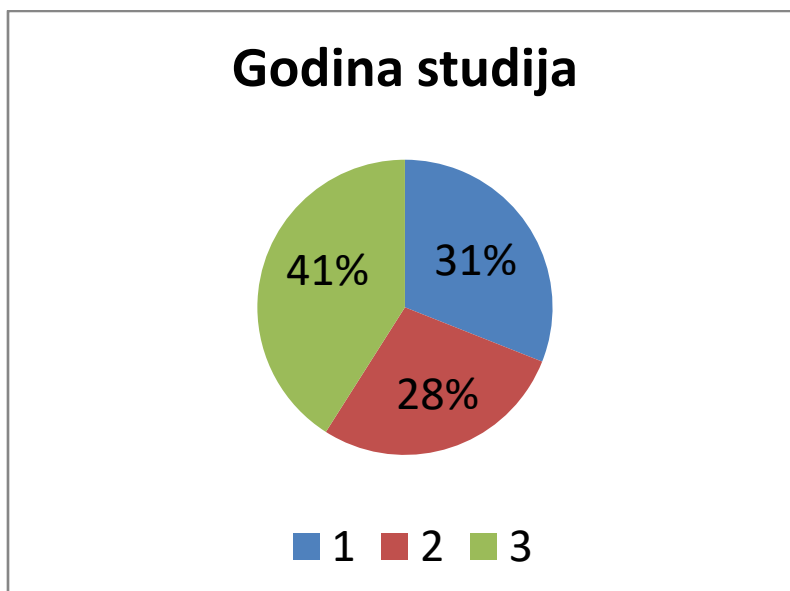
## 6. REZULTATI

**Grafikon 1.** : „Spol ispitanika“



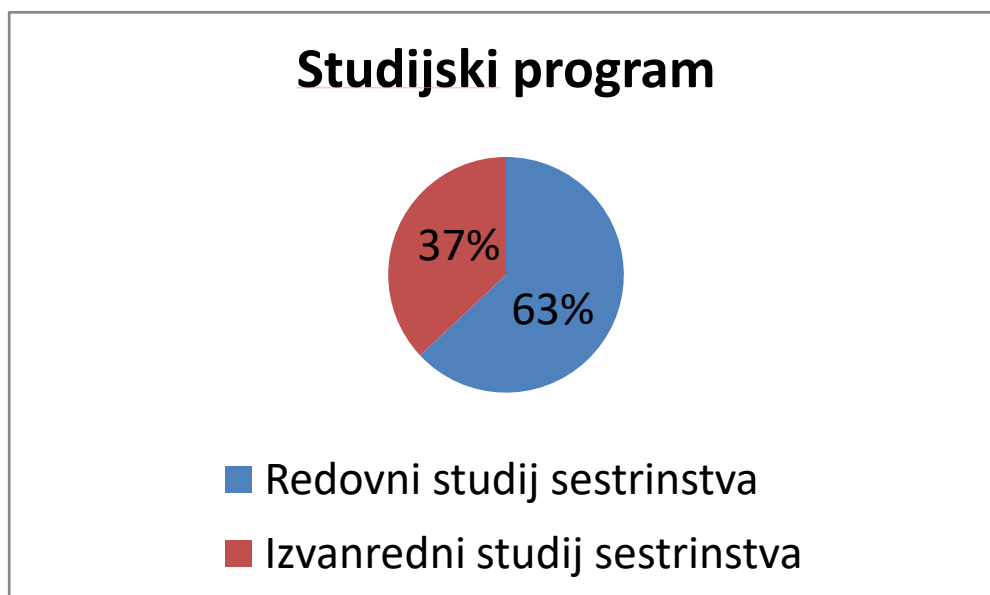
Grafikon 1. Prikazuje omjer ispitanika prema spolu. Ukupan broj ispitanika je 100, od toga je 84 (84%) ispitanika ženskog spola. Muških ispitanika je 16 odnosno 16% od ukupnog broja ispitanika.

**Grafikon 2.** : „Godina studija“



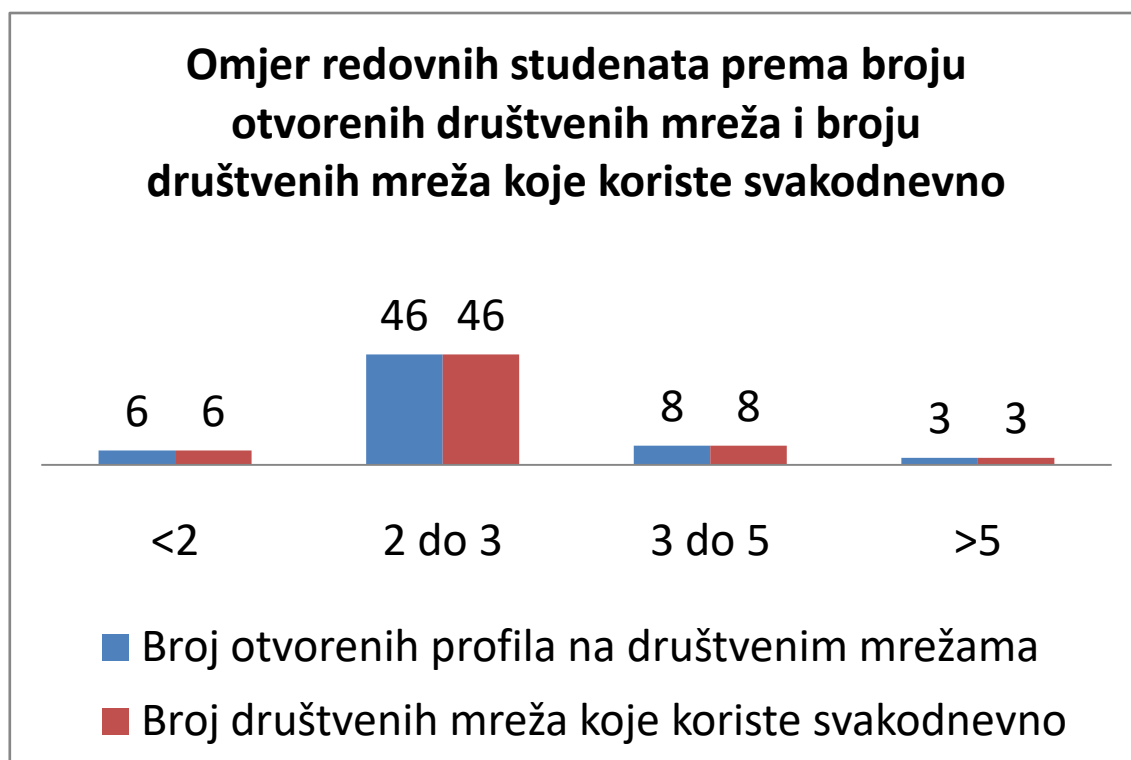
Grafikon 2. Prikazuje omjer ispitanika po godini studija. Najviše ispitanika , njih 41 (41%) , je treća godina studija, slijede 31(31%) ispitanik prve godine studija te 28 (28%) ispitanika .

**Grafikon 3.** : „Studijski program“



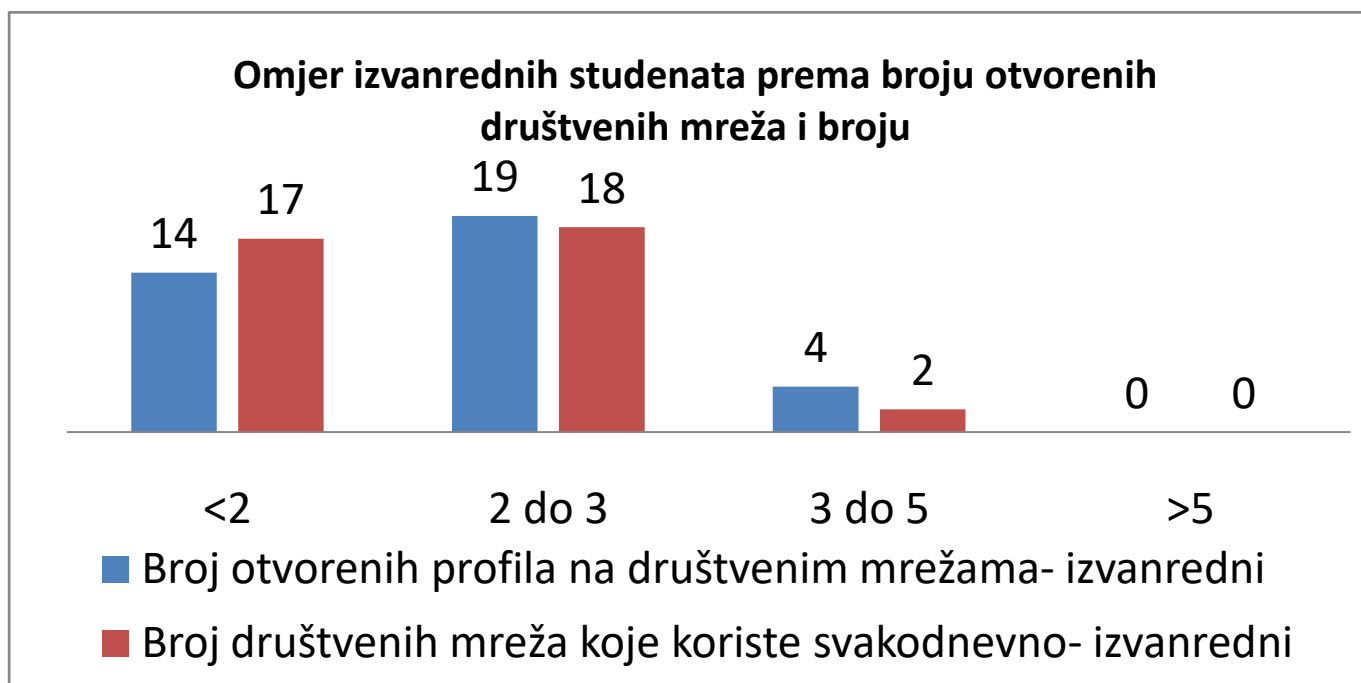
Grafikon 3. Prikazuje omjer ispitanika prema studijskom programu. Broj redovnih studenata koji su sudjelovali u istraživanju je 63 (63%), dok je manji broj izvanrednih, njih 37 (37%).

**Grafikon 4:** „Omjer redovnih studenata prema broju otvorenih društvenih mreža i broju društvenih mreža koje koriste svakodnevno“



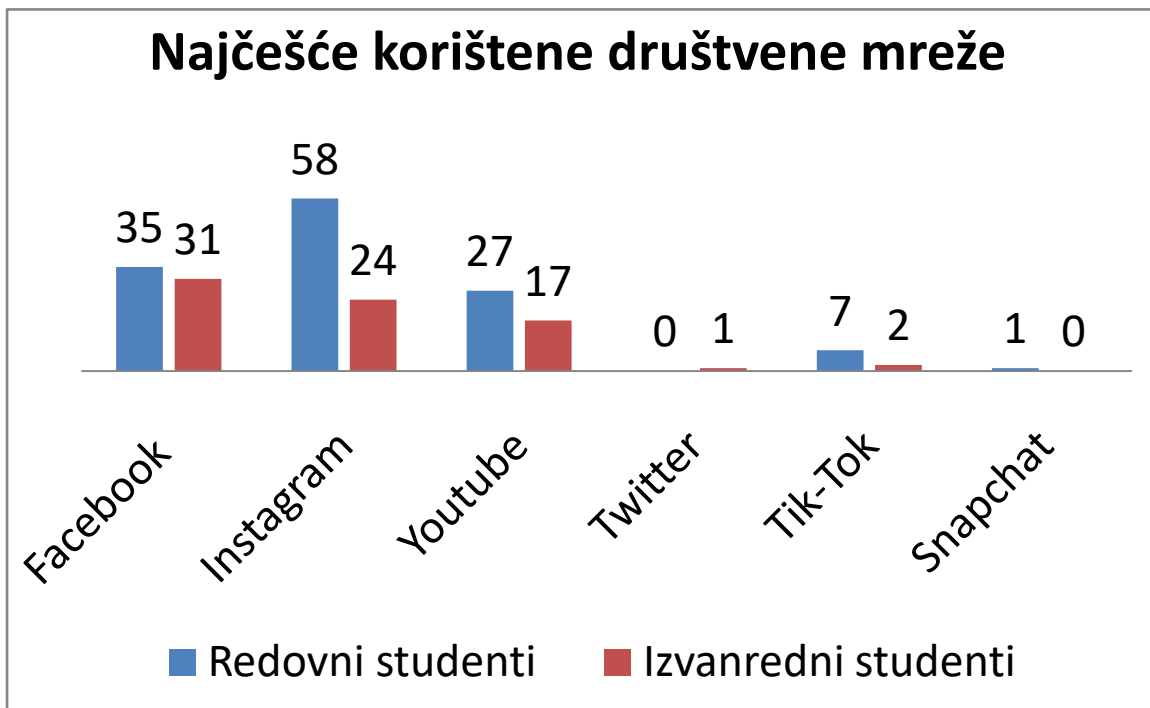
Grafikon 4 prikazuje omjer redovnih studenata prema broju otvorenih profila na društvenim mrežama. Najveći broj redovnih studenata, 45 (72%), odgovorio je da ima 2 do 3 otvorena profila na društvenim mrežama, dok isti broj njih koristi i svakodnevno. Njih 8 (13%) ima 3 do 5 otvorena profila na društvenim mrežama i koristi njih svakodnevno. Ukupno 6 (10%) studenata ima manje od dvije društvene mreže i samo njih koristi, dok njih samo 3 (5%) ima više od pet društvenih mreža te njih svih pet i koriste.

**Grafikon 5:** „Omjer izvanrednih studenata prema broju otvorenih društvenih mreža i broju društvenih mreža koje koriste svakodnevno“



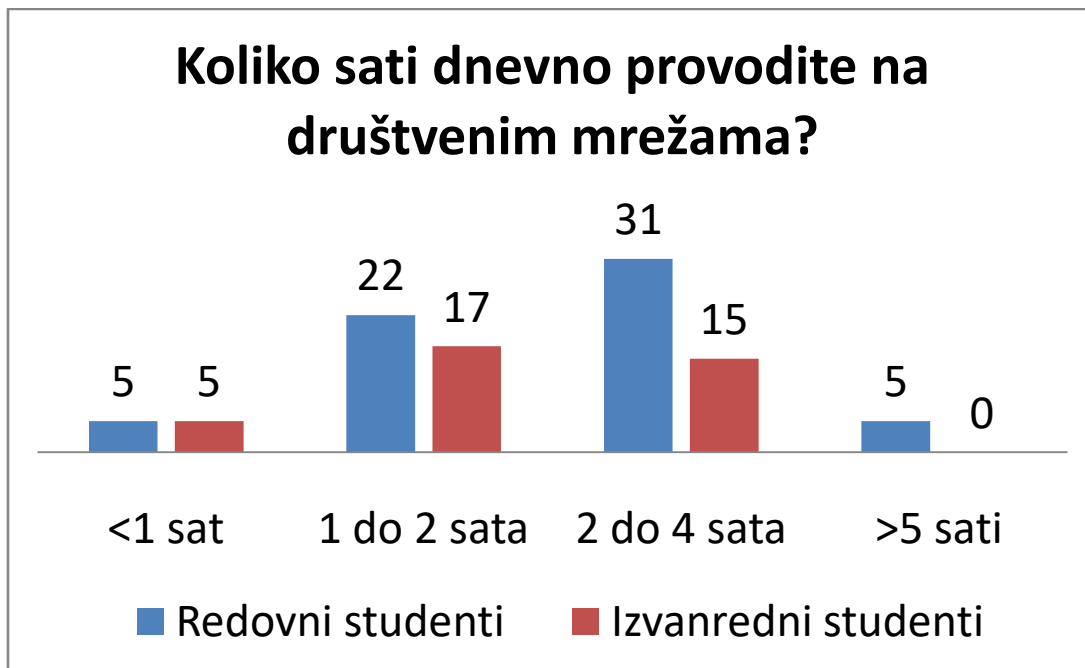
Grafikon 5 prikazuje broj izvanrednih studenata prema broju otvorenih profila na društvenim mrežama. Najveći broj izvanrednih studenata, 19 (51%), odgovorio je da ima 2 do 3 otvorena profila na društvenim mrežama. Njih 14 (38%) manje od dva otvorena profila na društvenim mrežama. Ukupno 4 (11%) studenata ima 3 do 5 otvorena profila, a nijedan student nema više od pet društvenih mreža.

**Grafikon 6:**“ Najčešće korištene društvene mreže“



Grafikon 6 prikazuje omjer najčešće korištenih društvenih mreža kod redovnih i izvanrednih studenata. Ovo pitanje je višestrukog izbora. Kod redovnih studenata 58 koristi Instagram, 35 Facebook, 27 YouTube, 7 Tik-Tok dok samo jedan student Snapchat. Nitko od redovnih studenata ne koristi Twitter. Kod izvanrednih studenata njih 31 koristi Facebook, 24 Instagram, 2 studenta Tik-Tok te 1 Twitter. Nitko od izvanrednih studenata ne koristi Snapchat.

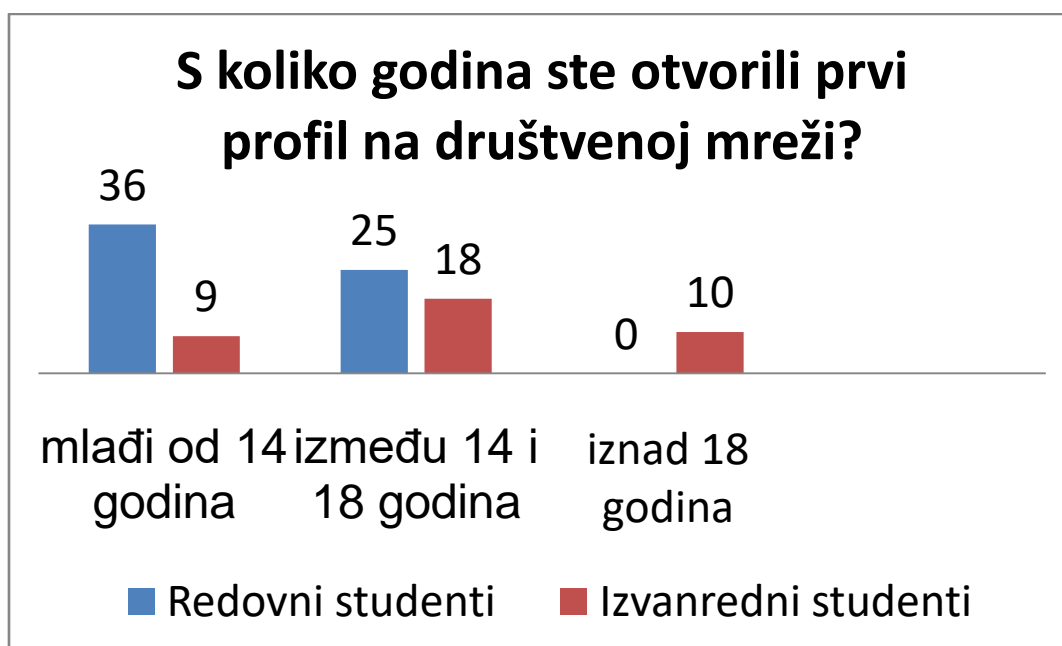
**Grafikon 7:** „Koliko sati provodite na društvenim mrežama?“



Grafikon 7 prikazuje omjer broja sati dnevno provedenih na društvenim mrežama između redovnih i izvanrednih studenata. Redovni studenti na pitanje „Koliko sati dnevno provodite na društvenim mrežama?“ njih 31 (49,2%) je odgovorilo da provodi 2 do 4 sata, 22 studenta (34,9%) 1 do 2 sata, a njih 5 (7,9%) manje od 1 sat. Također 5 (7,9%) redovnih studenata odgovorio je da provodi više od 5 sati na društvenim mrežama.

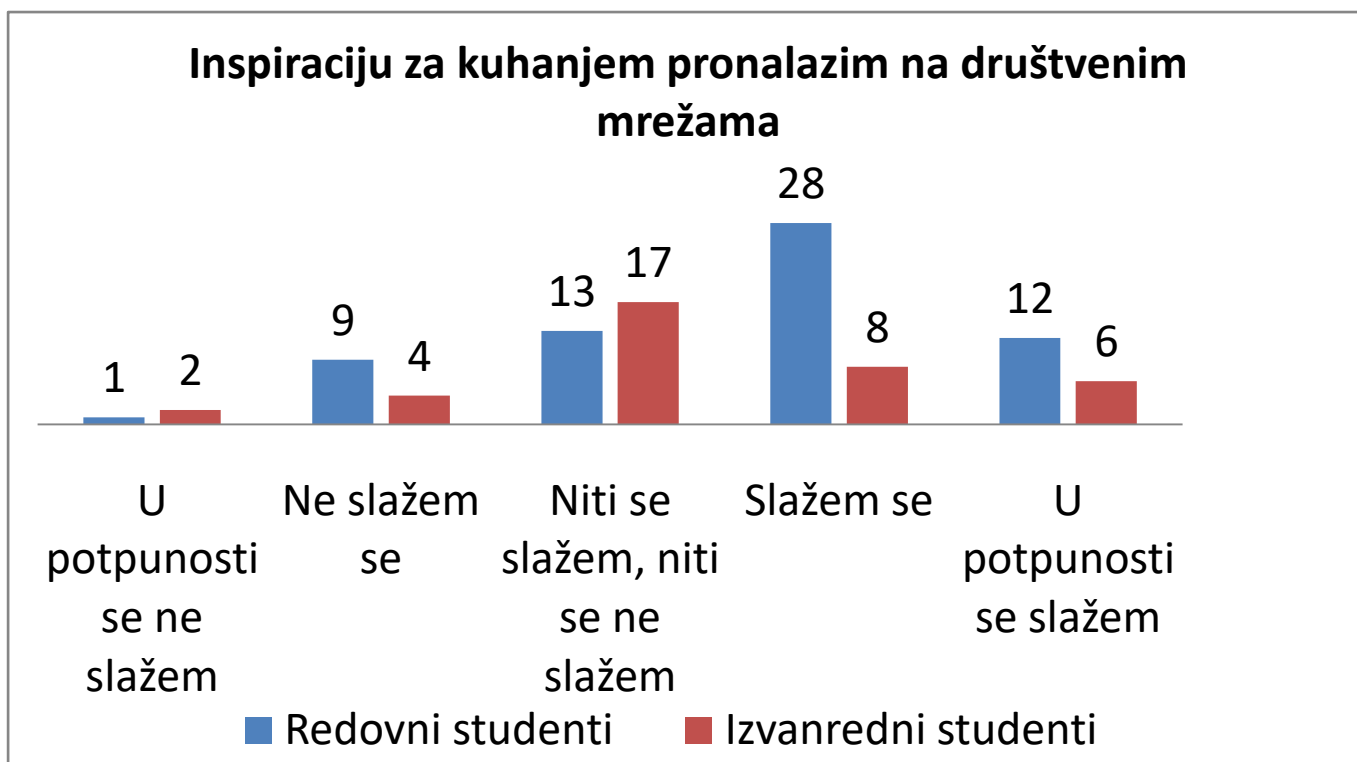
Većina izvanredna studenta, njih 17(45,9%), odgovorio je da provodi 1 do 2 sata na društvenim mrežama, 15 (40,5%) studenata provodi 2 do 4 sata, dok 5 (13,5%) provodi manje od sat vremena. Nitko od izvanrednih studenata ne provodi više od 5 sati na društvenim mrežama.

**Grafikon 8:** „S koliko godina ste otvorili prvi profil na društvenoj mreži?“



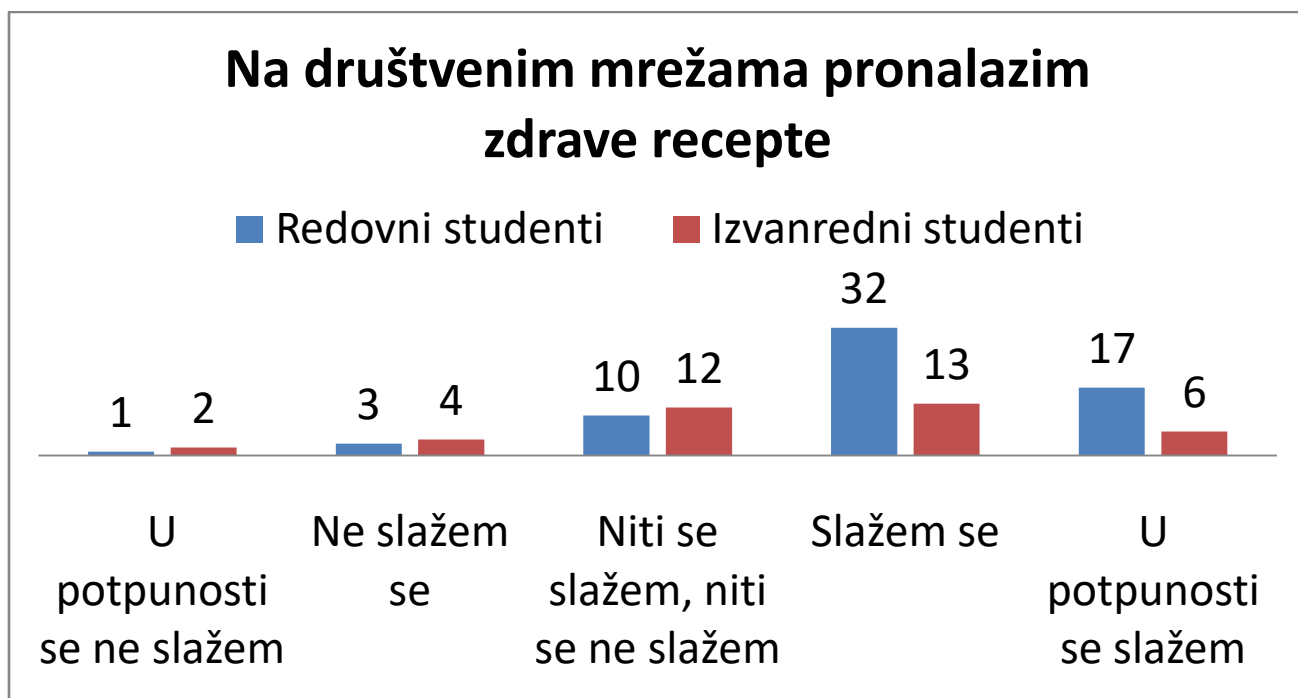
Grafikon 8 prikazuje omjer odgovora redovnih i izvanrednih studenata na pitanje „S koliko godina ste otvorili prvi profil na društvenoj mreži?“. Ukupno 36 (60,3%) redovnih studenata odgovorilo je da su prvi profil na društvenoj mreži otvorili mlađi od 14 godina, 25 (39,7%) između 14 i 18 godina. Nitko od redovnih studenata nije otvorio prvi profil na društvenoj mreži stariji od 18 godina. Ukupno 18 (48,6%) izvanrednih studenata odgovorilo je da su prvi profil na društvenim mrežama otvorili između 14 i 18 godine, dok njih 10 (27,%) iznad 18 godine, a 9 (24,3%) mlađi od 14 godina.

**Grafikon 9:** Inspiraciju za kuhanje pronalazim na društvenim mrežama.“



Grafikon 9 prikazuje odgovore na tvrdnju “ Inspiraciju za kuhanje pronalazim na društvenim mrežama.“ , 28 (44,4%) redovnih studenata je odgovorilo da se slaže, 13 (20,6%) niti se slaže, niti se ne slaže, 12 (19%) u potpunosti se slaže, 9 (14,3%) se ne slaže i 1 (1,6%) se u potpunosti ne slaže. Kod izvanrednih studenata 17 (45,9%) je odgovorilo da se niti slaže,niti ne slaže, 8 (21,6%) da se slaže, 6 (16,2%) se u potpunosti slaže, 4 ( 10,8%) se ne slaže s tvrdnjom dok samo 2 (5,4%) se u potpunosti ne slaže.

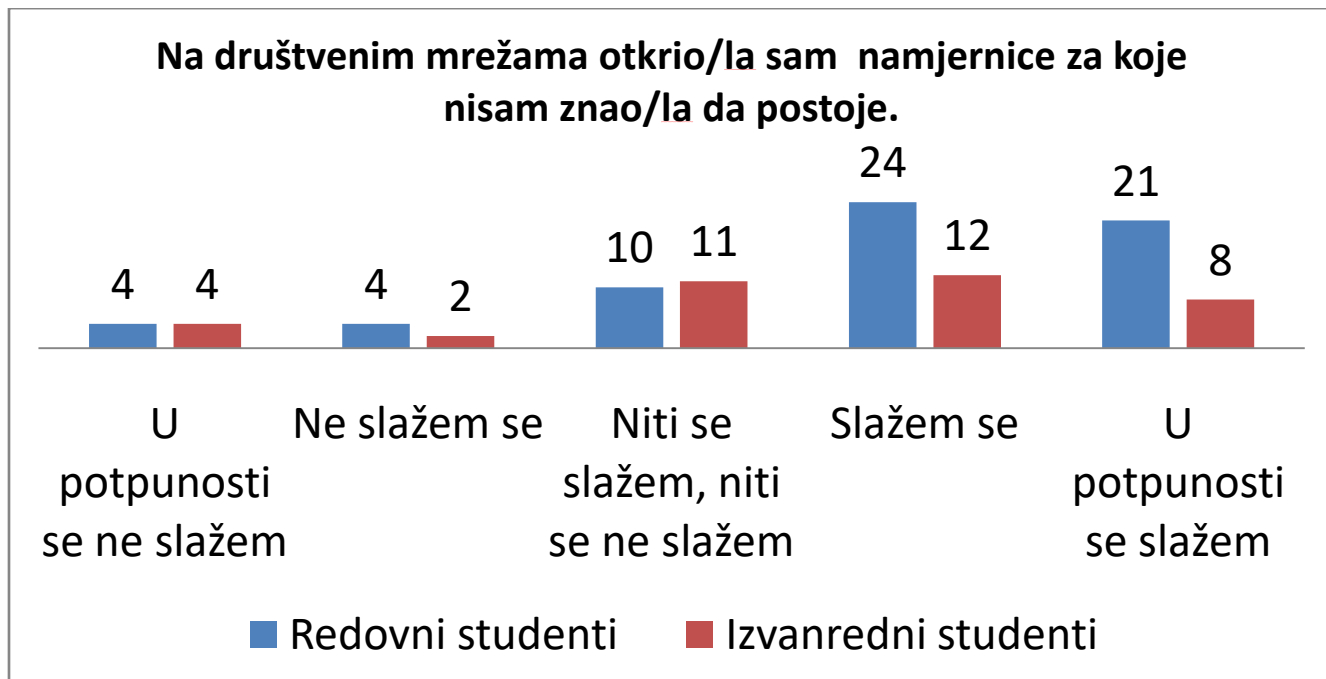
**Grafikon 10:** „Na društvenim mrežama pronalazim zdrave recepte.“



Grafikon 10 prikazuje odgovore za tvrdnju „Na društvenim mrežama pronalazim zdrave recepte.“, 32 (50,8%) redovnih studenata odgovorilo da se slaže, 17 (27%) se u potpunosti slaže, 10 (15,9%) niti se slaže, niti se ne slaže, 3 (4,8%) se ne slaže s tvrdnjom dok se samo jedan student (1,6%) u potpunosti ne slaže. Kod izvanrednih studenata 13(35,1%) se slaže, 12 (32,4%) niti se slaže, niti se ne slaže, 6 (16,2%) se u potpunosti slaže, 4 (10,8%) odgovorilo je da se ne slaže i 2 (5,4%) studenta se u potpunosti ne slaže.

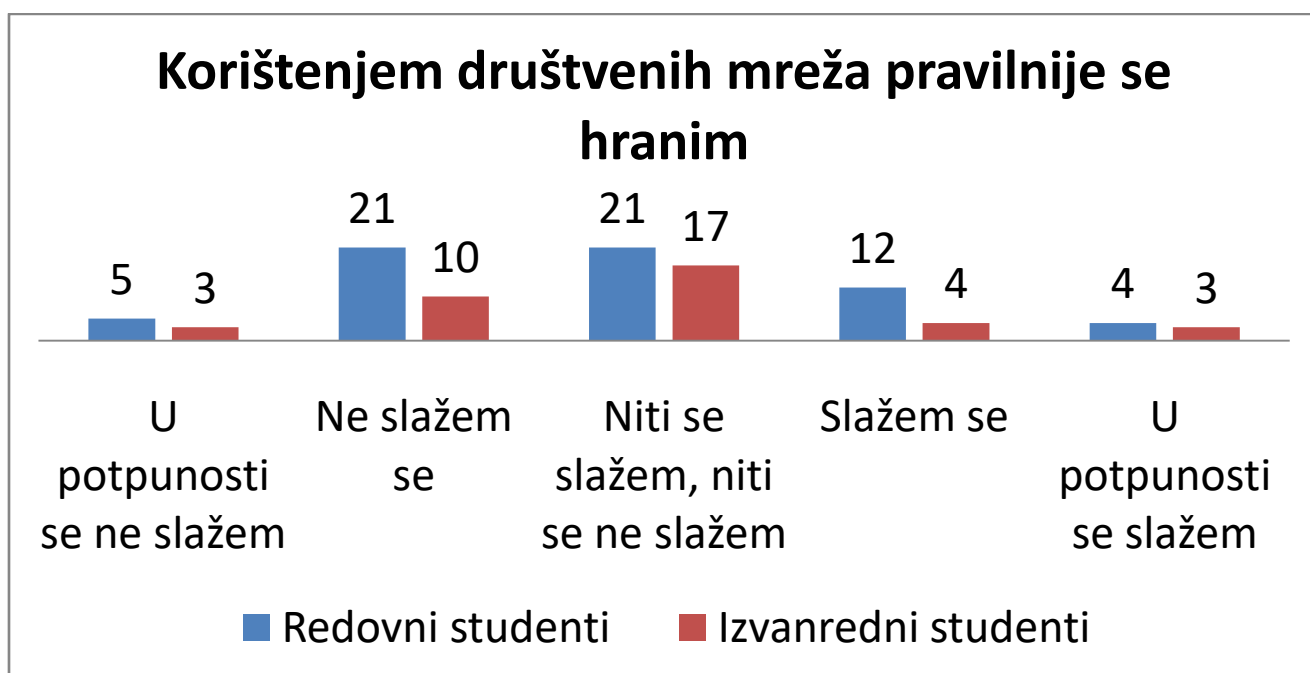


**Grafikon 11:** „Na društvenim mrežama otkrio/la sam namjernice za koje nisam znao/la da postoje“



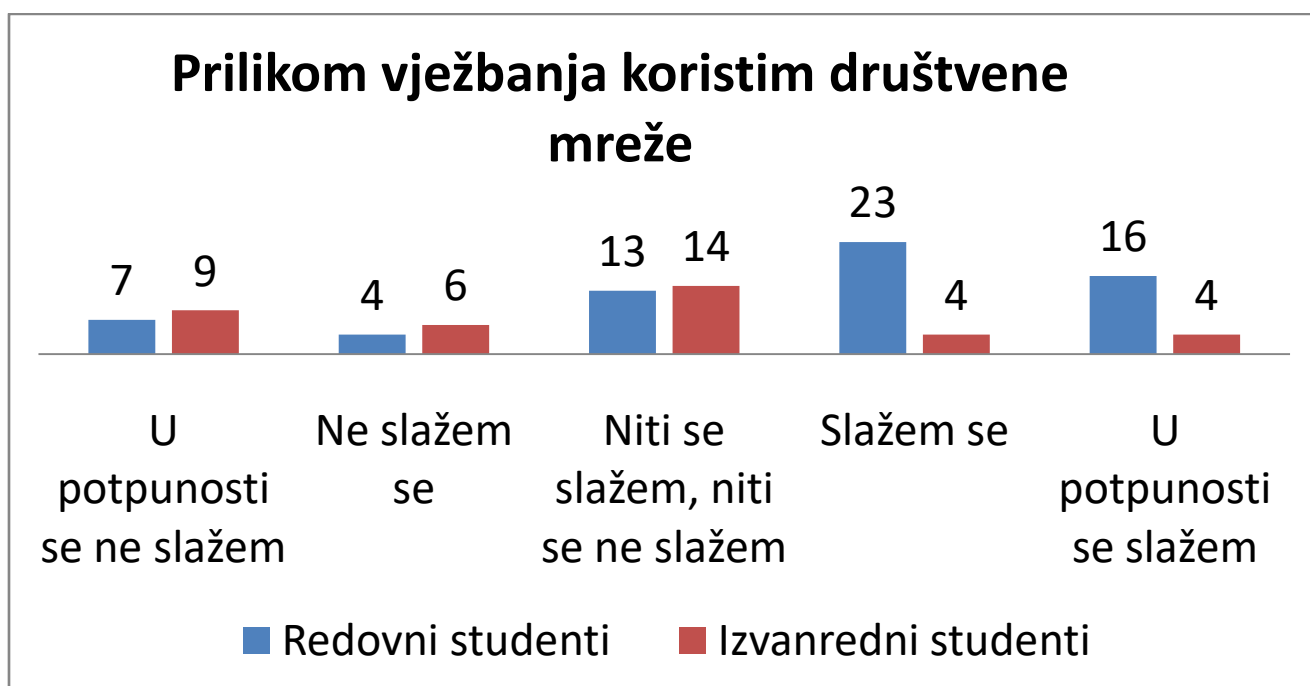
Grafikon 11 prikazuje odgovore na tvrdnju „Na društvenim mrežama otkrio/la sam namjernice za koje nisam znao/la da postoje“, 24 (38,1%) redovnih studenata je odgovorilo da se slaže, 21 (33,3%) se u potpunosti slaže, 10(15,9%) niti se slaže,niti se ne slaže, 4 (6,3%) te također 4 studenta (6,3%) je odgovorilo da se ne slaže ili u potpunosti ne slaže sa tvrdnjom. Kod izvanrednih studenata 12 (32,4%) se slaže, 11 (29,7%) niti se slaže,niti se ne slaže, 8(21,6%) se u potpunosti slaže, 4 (10,8%) se u potpunosti ne slaže s tvrdnjom, dok 2 (5,4%) se ne slaže.

**Grafikon 12:** „Korištenjem društvenih mreža pravilnije se hranim.“



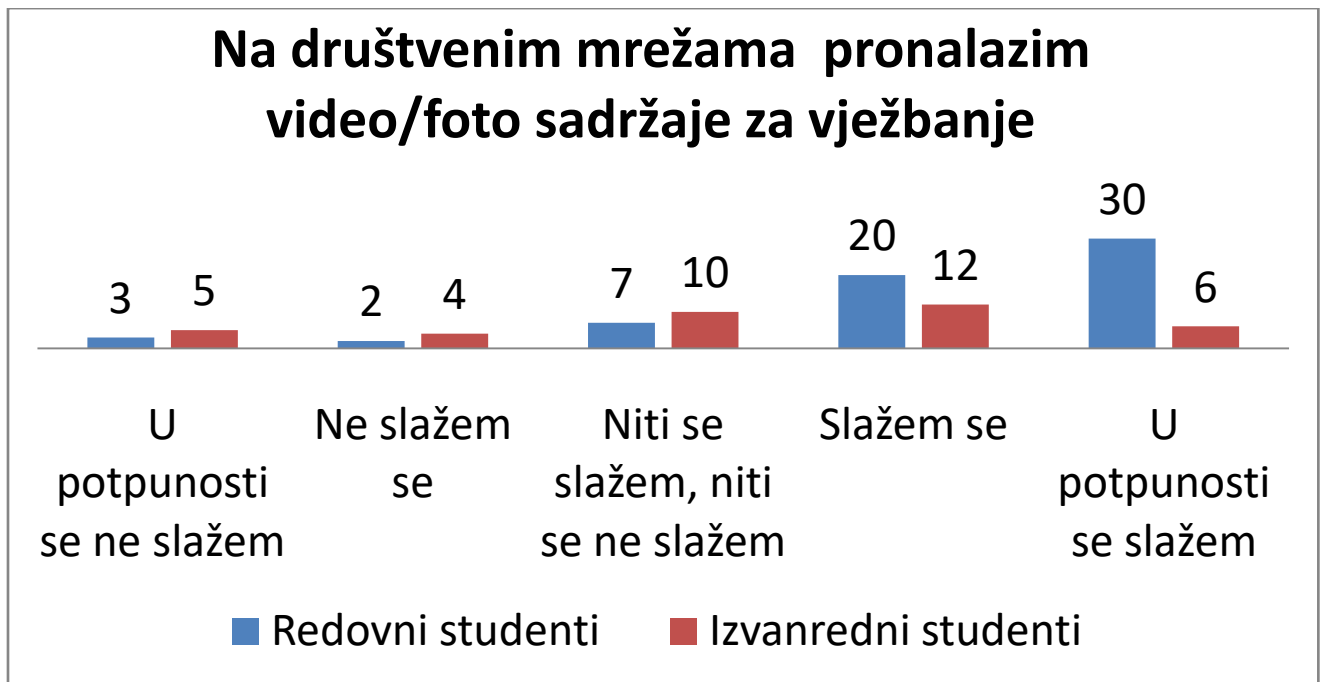
Grafikon 12 prikazuje odgovore na tvrdnju „Korištenjem društvenih mreža pravilnije se hranim.“, 21 (33,3%) redovnih studenata je odgovorilo da se ne slaže s tvrdnjom, dok je isti broj studenata odgovorio da se niti slaže, niti ne slaže. 12 (19,0%) studenata je odgovorio da se slaže, 5 (7,9%) se u potpunosti ne slaže, 4 (6,3%) se u potpunosti slaže. Kod izvanrednih studenata 17 (45,9%) je odgovorio da se niti slaže, niti se ne slaže, 12 (27%) se ne slaže, 4 (10,8%) se slaže, dok 3 (8,1%) se u potpunosti ne slaže i jednak broj se u potpunosti slaže sa tvrdnjom.

**Grafikon 13:** „Prilikom vježbanja koristim društvene mreže.“



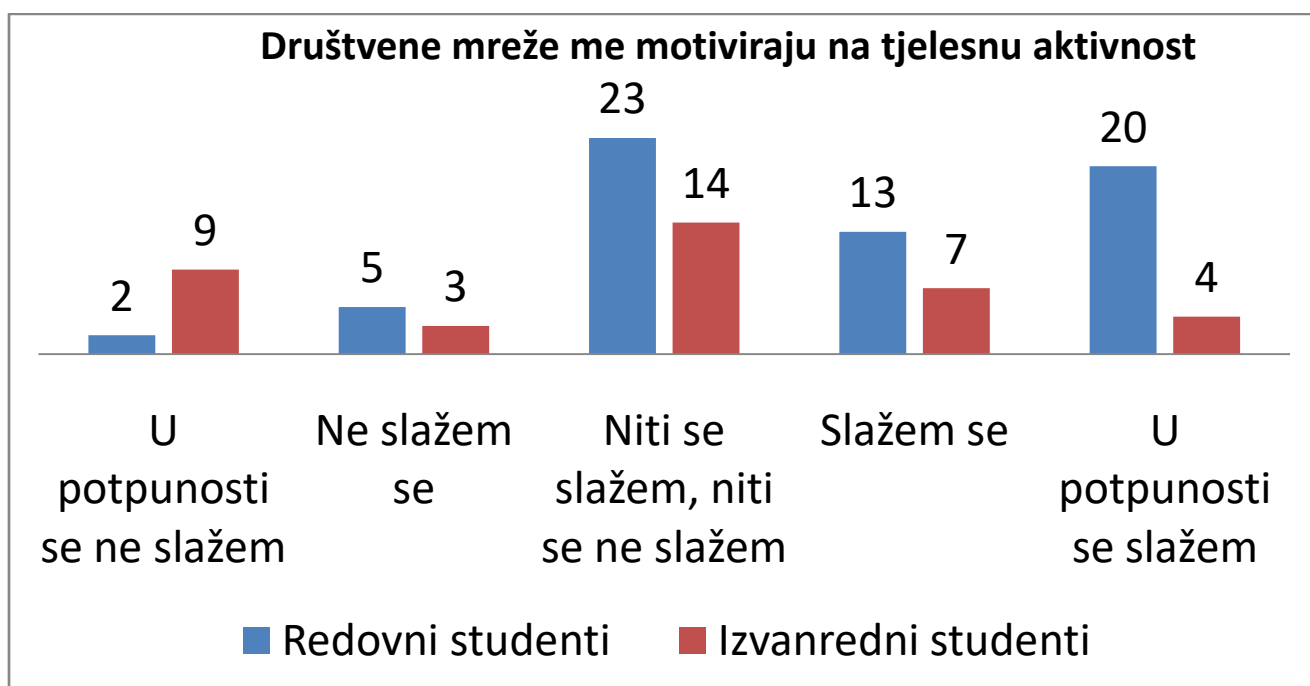
Grafikon 13 prikazuje odgovore na tvrdnju „Prilikom vježbanja koristim društvene mreže.“, 23 (36,5%) redovnih studenata je odgovorio da se slaže, 16(25,4%) se u potpunosti slaže, 13(20,6%) se niti slaže, niti ne slaže, 7 (11,1%) se u potpunosti ne slaže, dok se 4 (6,3%) ne slaže s tvrdnjom. Kod izvanrednih studenata 14 (37,8%) je odgovorilo da se niti slaže, niti ne slaže, 9 (24,3%) se u potpunosti ne slaže, 6 (16,2%) se ne slaže, a njih 4 (10,8%) se slaže odnosno u potpunosti se slaže sa tvrdnjom.

**Grafikon 14:** „ Na društvenim mrežama pronalazim video/foto sadržaje za vježbanje.“



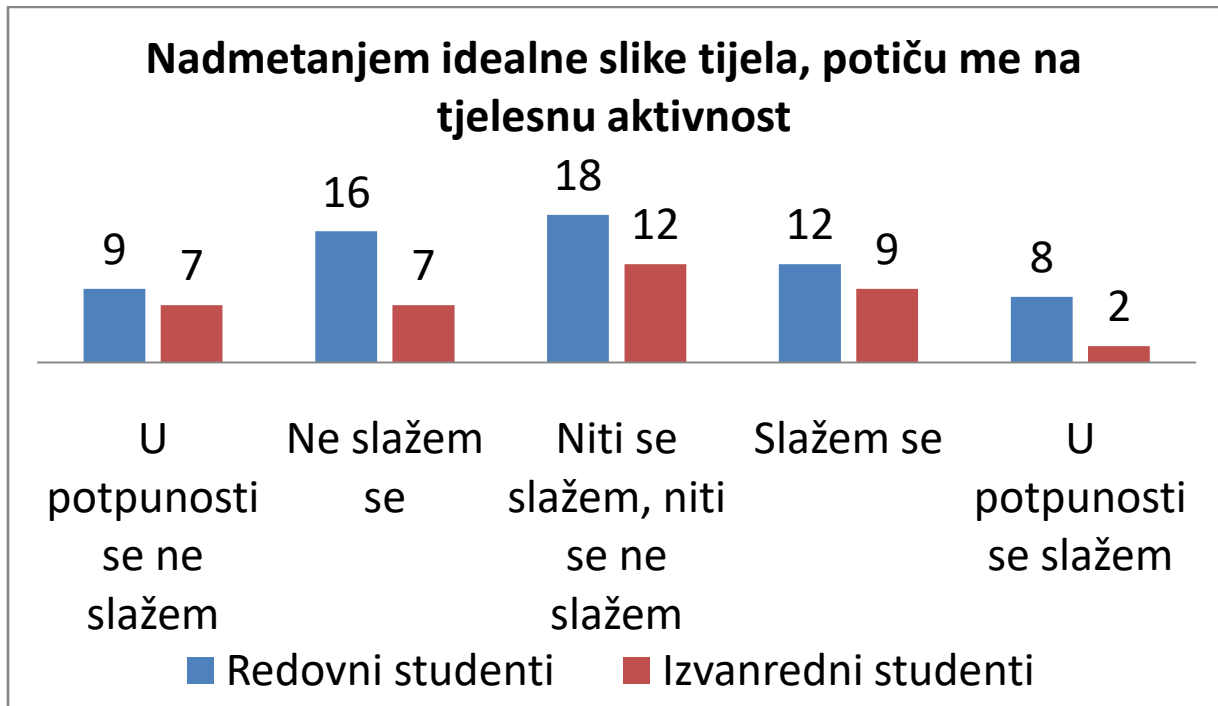
Grafikon 14 prikazuje odgovore na tvrdnju „ Na društvenim mrežama pronalazim video/foto sadržaje za vježbanje“. Kod redovnih studenata njih 31( 49,2%) se u potpunosti slaže, 20 (31,7%) se slaže, 7 (11,1%) se niti slaže,niti ne slaže, 3 (4,8%) se u potpunosti ne slaže i 2 (3,2%) studenta se ne slažu sa tvrdnjom. Izvanredni studenti odgovorili su da se njih 12 (32,4%) slaže, 10 (27%) niti slaže, niti ne slaže, 6 (16,2%) se u potpunosti slaže, 5 (13,5%) se u potpunosti ne slaže i 4 (10,8%) se ne slaže sa tvrdnjom.

**Grafikon 15:** „Društvene mreže me motiviraju na tjelesnu aktivnost.“



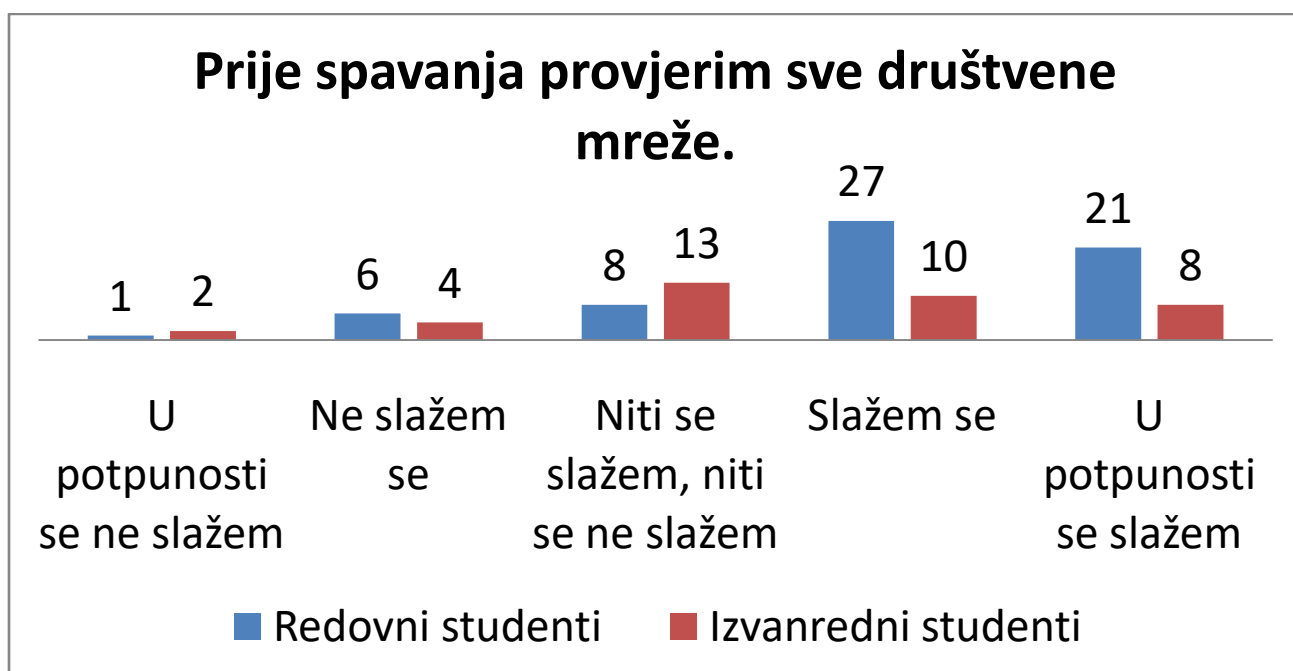
Grafikon 15 prikazuje odgovore na tvrdnju „Društvene mreže me motiviraju na tjelesnu aktivnost.“. Kod redovnih studenata 23 (36,5%) se niti slaže, niti ne slaže, 20 (31,7%) se u potpunosti slaže, 13(20,6%) se slaže, 5 (7,9%) se ne slaže i 2 (3,2%) studenta se u potpunosti ne slažu s tvrdnjom. Kod izvanrednih studenata njih 14 (37,8%) je odgovorilo da se niti slaže, niti ne slaže, 9 (24,3%) u potpunosti se ne slaže, 7( 18,9%) , 4 (10,8%) se u potpunosti slaže i 3 (8,1%) studenta se ne slaže s tvrdnjom.

**Grafikon 16:** „Nadmetanjem idealne slike tijela, potiču me na tjelesnu aktivnost.“



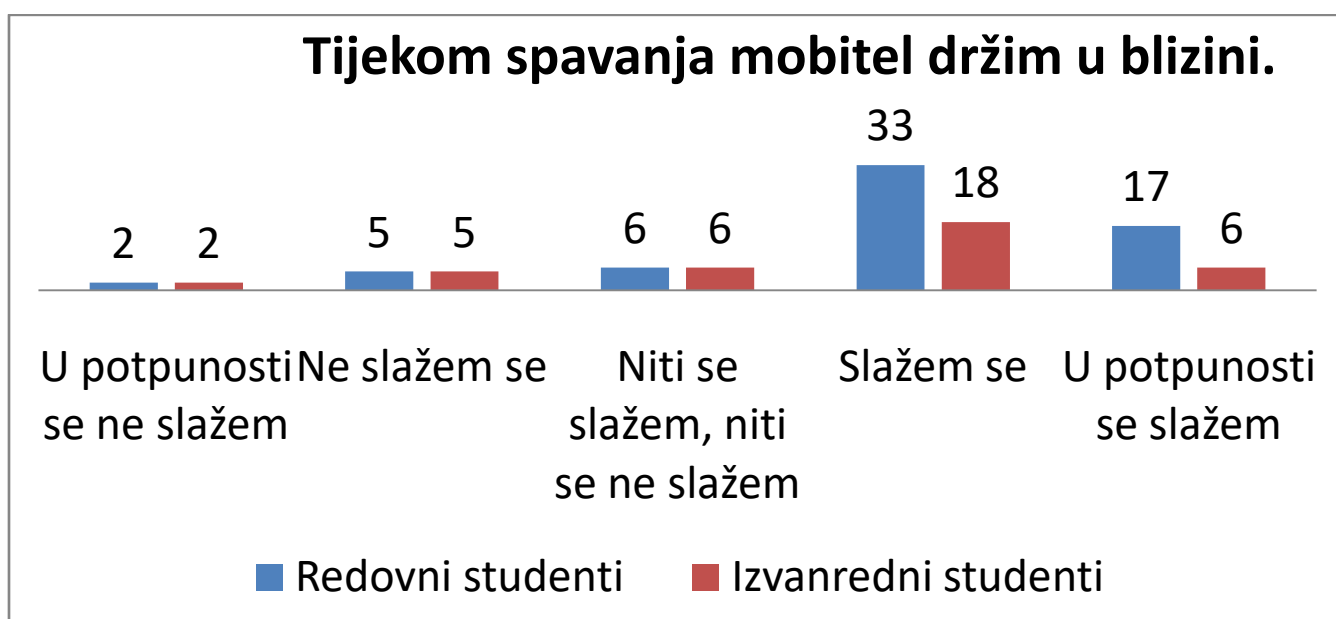
Grafikon 16 prikazuje odgovore na tvrdnju „Nadmetanjem idealne slike tijela, potiču me na tjelesnu aktivnost.“ Kod redovnih studenata njih 18 (28,6%) je odgovorilo da se niti slaže, niti ne slaže, 16 (25,4%) se ne slaže, 12 (19%) se slaže, 9 (14,3%) se u potpunosti ne slaže i 8 (12,7%) se u potpunosti slaže sa tvrdnjom. Kod izvanrednih studenata njih 12 (32,4%) niti se slaže, niti se ne slaže sa tvrdnjom, 9 (24,3%) se slaže, 7 (18,9%) je odgovorio da se ne slaže te isti broj studenata je odgovorio da se u potpunosti ne slaže s tvrdnjom. 2 (5,4%) studenata su odgovorila da se u potpunosti slažu.

**Grafikon 17:** „Prije spavanja provjerim sve društvene mreže.“



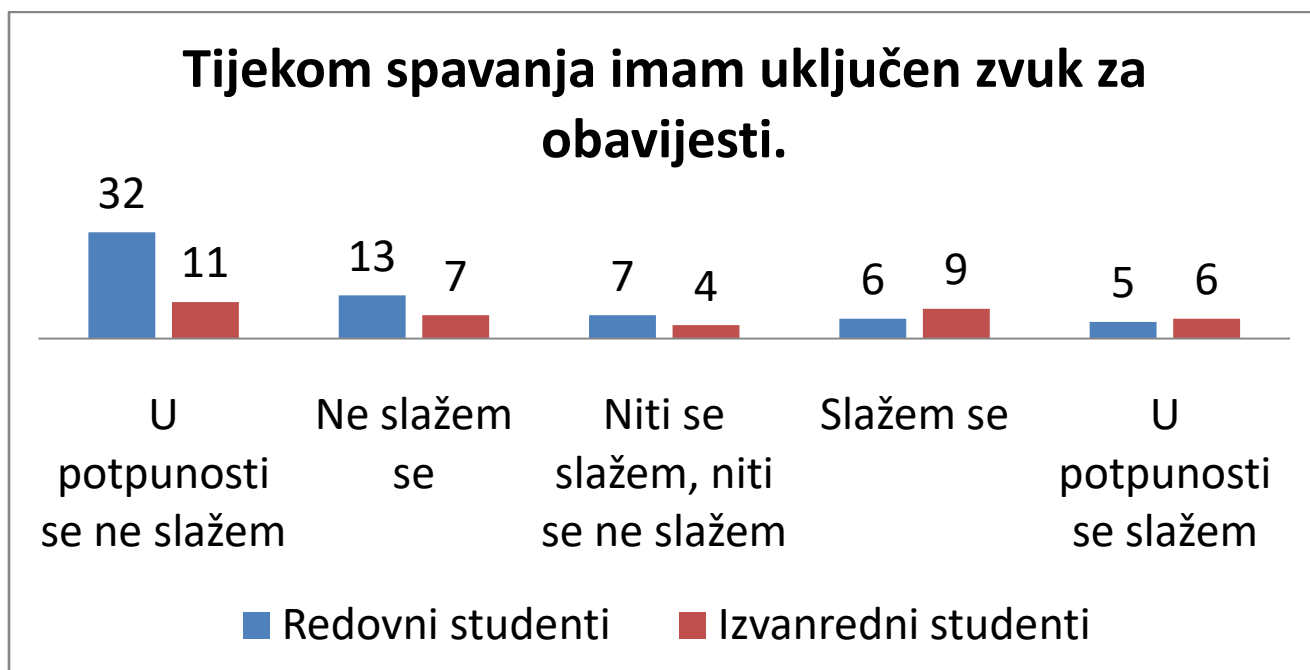
Grafikon 17 prikazuje odgovore na tvrdnju „Prije spavanja provjerim sve društvene mreže.“ Kod redovnih studenata 27 (42,9%) slaže se sa tvrdnjom, 21 (33,3%) se u potpunosti slaže, 8(12,7%) niti se slaže, niti se n slaže, 6 (9,5%) se ne slaže i 1 (1,6%) student se u potpunosti ne slaže s tvrdnjom. Kod izvanrednih studenata 13 (35,1%) studenata niti se slaže, niti se ne slaže s tvrdnjom, 10 (27%) se slaže, 8 (21,6%) se u potpunosti slaže, 4 (10,8%) se ne slaže i 2 (5,4%) studenta se u potpunosti ne slaže s tvrdnjom.

**Grafikon 18:** „Tijekom spavanja mobitel držim u blizini.“



Grafikon 18 prikazuje odgovore na tvrdnju „Tijekom spavanja mobitel držim u blizini.“. Kod redovnih studenata 33 (52,4%) se slaže s tvrdnjom, 17 (27%) se u potpunosti slaže, 6 (9,5%) niti se slaže, niti se ne slaže, 5 (7,9%) se ne slaže i 2 (3,2%) se u potpunosti ne slaže sa tvrdnjom. Kod izvanrednih studenata 18 (48,6%) slaže se sa tvrdnjom, 6 (16,2%) se u potpunosti slaže, te jednak broj studenata niti se slaže, niti se ne slaže s tvrdnjom. 5(13,5%) se ne slaže, dok 2(5,4%) se u potpunosti ne slaže sa tvrdnjom.

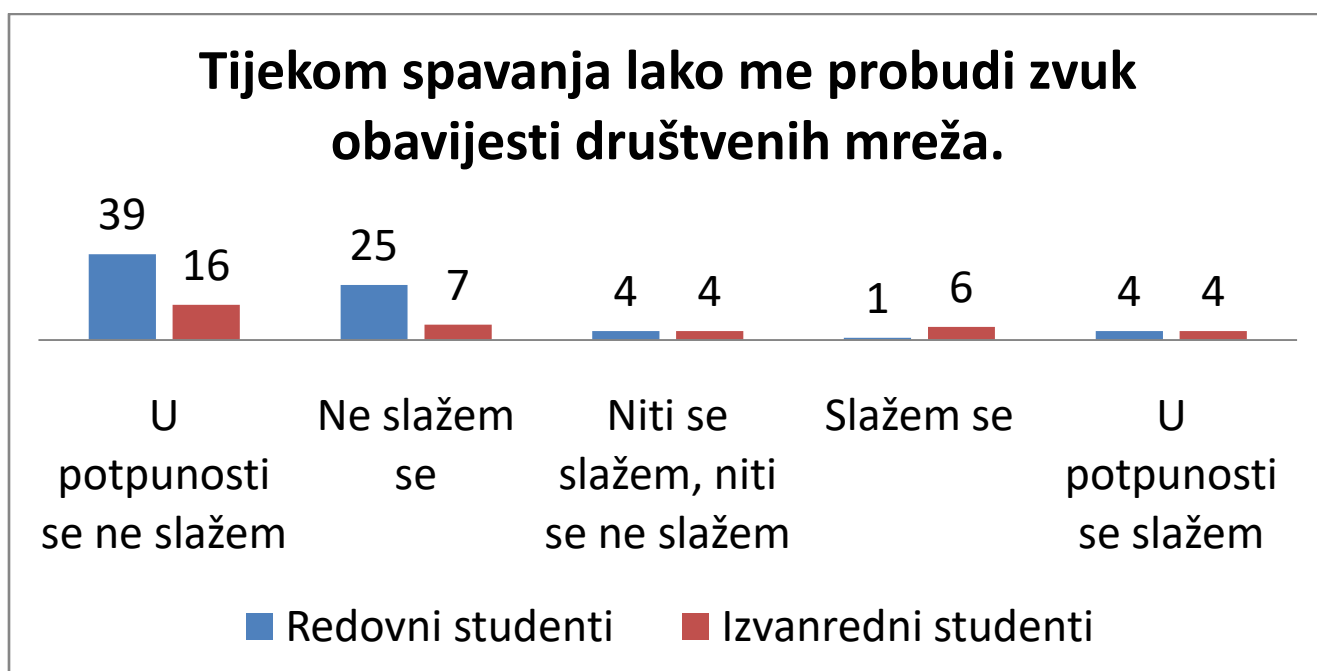
**Grafikon 19:**“ Tijekom spavanja imam uključen zvuk za obavijesti.“



Grafikon 19 prikazuje odgovore na tvrdnju „Tijekom spavanja imam uključen zvuk za obavijesti.“ Kod redovnih studenata 32 (50,8%) se u potpunosti ne slaže, 13(20,6%) se ne slaže, 7 (11,1%) niti se slaže, niti se ne slaže, 6 (9,5%) se slaže i 5 (7,9%) studenta se slaže sa tvrdnjom. Kod izvanrednih studenata 11 (29,7%) u potpunosti se ne slaže, 9( 24,3%) se slaže, 7 (18,9%) se ne slaže, 6 (16,2%) se u potpunosti slaže, dok 4 (10,8%) studenta niti se slaže, niti se ne slaže.

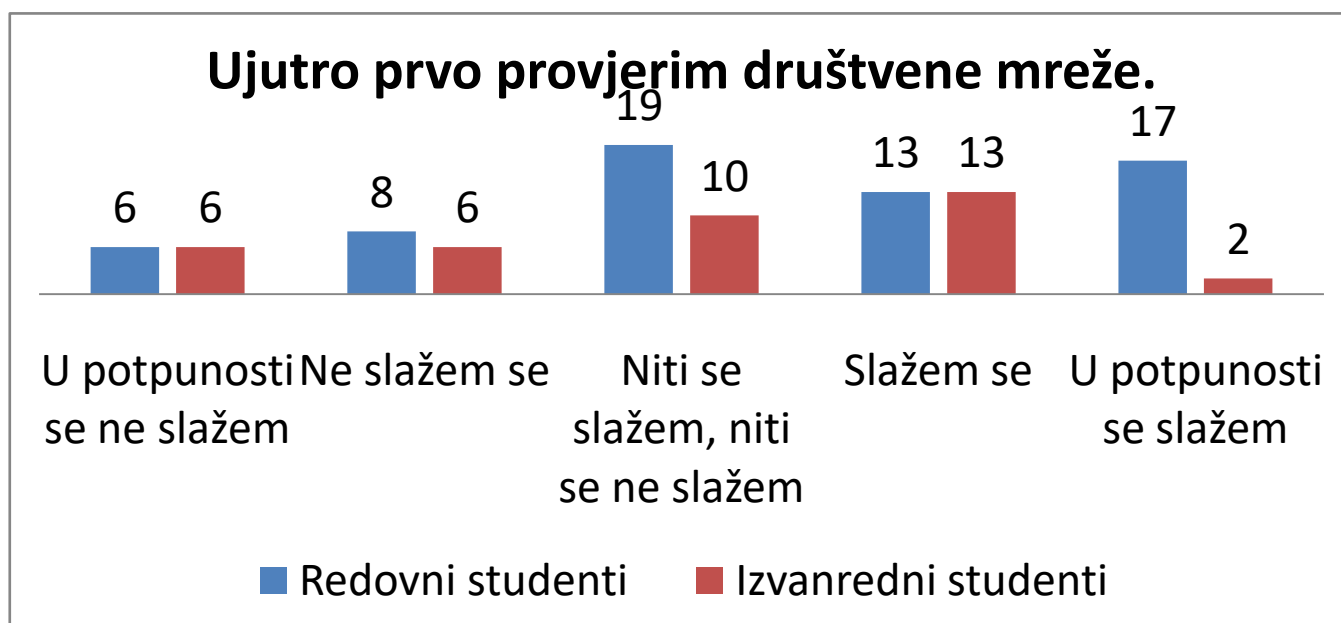


**Grafikon 20:** „ Tijekom spavanja lako me probudi zvuk obavijesti društvenih mreža.“



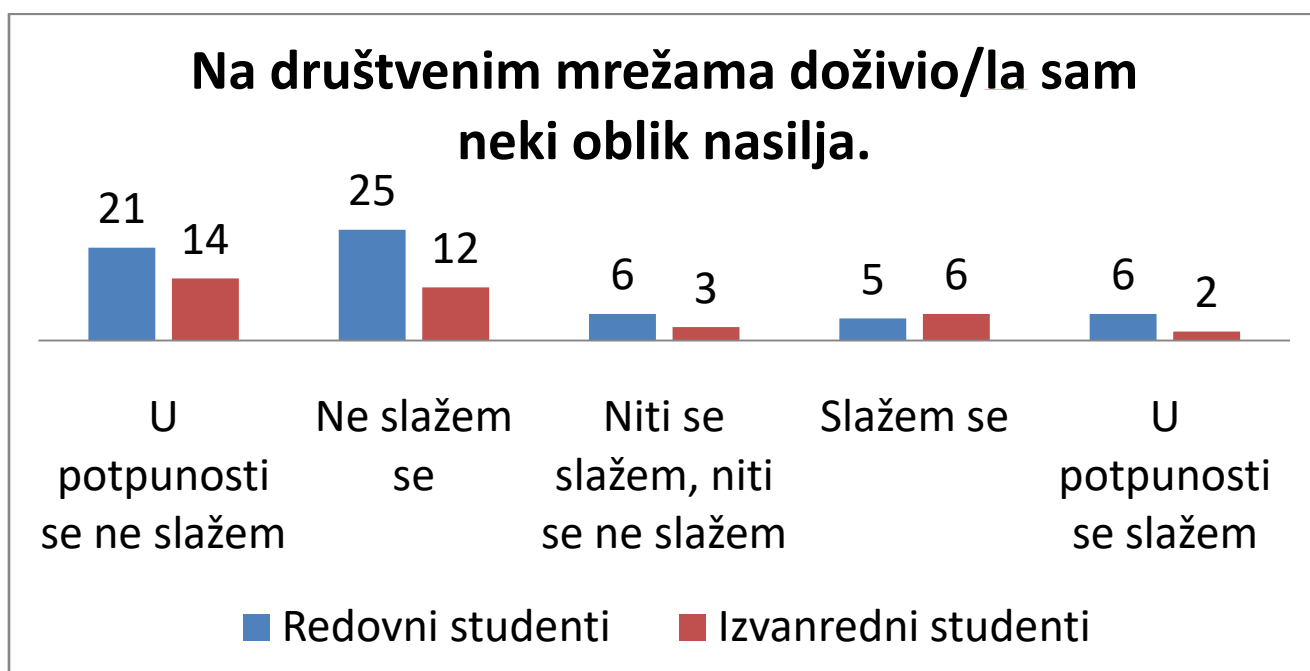
Grafikon 20 prikazuje odgovore na tvrdnju „ Tijekom spavanja lako me probudi zvuk obavijesti društvenih mreža.“ Kod redovnih studenata 39 (61,9%) se u potpunosti ne slaže, 15 (23,8%) se ne slaže, 4 (6,3%) niti se slaže, niti se ne slaže, te jednak broj studenata se u potpunosti slaže. Samo jedan (1,6%) student se slaže s tvrdnjom. Kod izvanrednih studenata 16 (43,2%) se u potpunosti ne slaže, 7 (18,9%) se ne slaže, 6 (16,2%) se slaže, 4 (10,8%) se u potpunosti slaže, te jednak broj studenata niti se slaže, niti se ne slaže sa tvrdnjom.

**Grafikon 21:** „ Ujutro prvo provjerim društvene mreže.“



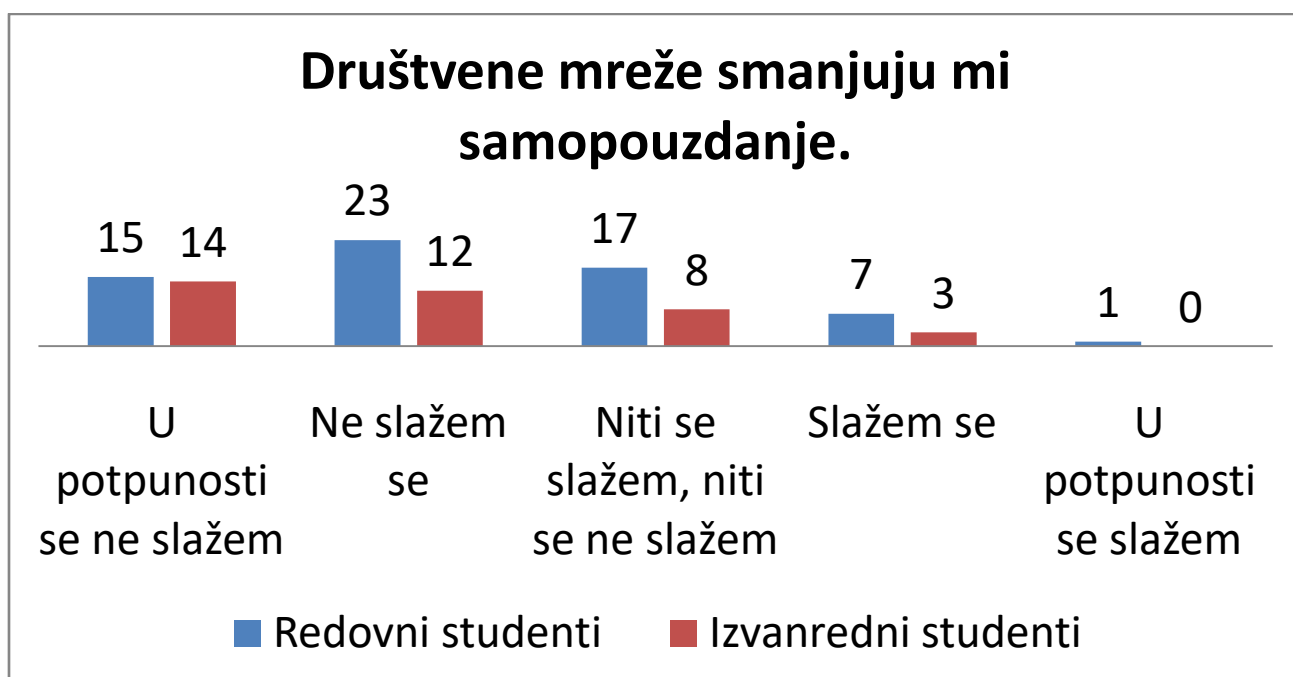
Grafikon 21 prikazuje odgovore za tvrdnju „ Ujutro prvo provjerim društvene mreže.“ Kod redovnih studenata 19 (30,2%) niti se slaže, niti se ne slaže, 17 (27%) se u potpunosti slaže, 13 (20,6%) se slaže, 8 (12,7%) se ne slaže, dok 6 (9,5%) studenata se u potpunosti ne slažu sa tvrdnjom. Kod izvanrednih studenata 13 (35,1%) se slaže, 10 (27%) niti se slaže, niti ne slaže, 6 (16,2%) se ne slaže, te jednak broj studenata se u potpunosti ne slaže sa tvrdnjom. U potpunosti se slažu 2 (5,4%) studenta.

**Grafikon 22:** „ Na društvenim mrežama doživio/la sam neki oblik nasilja.“



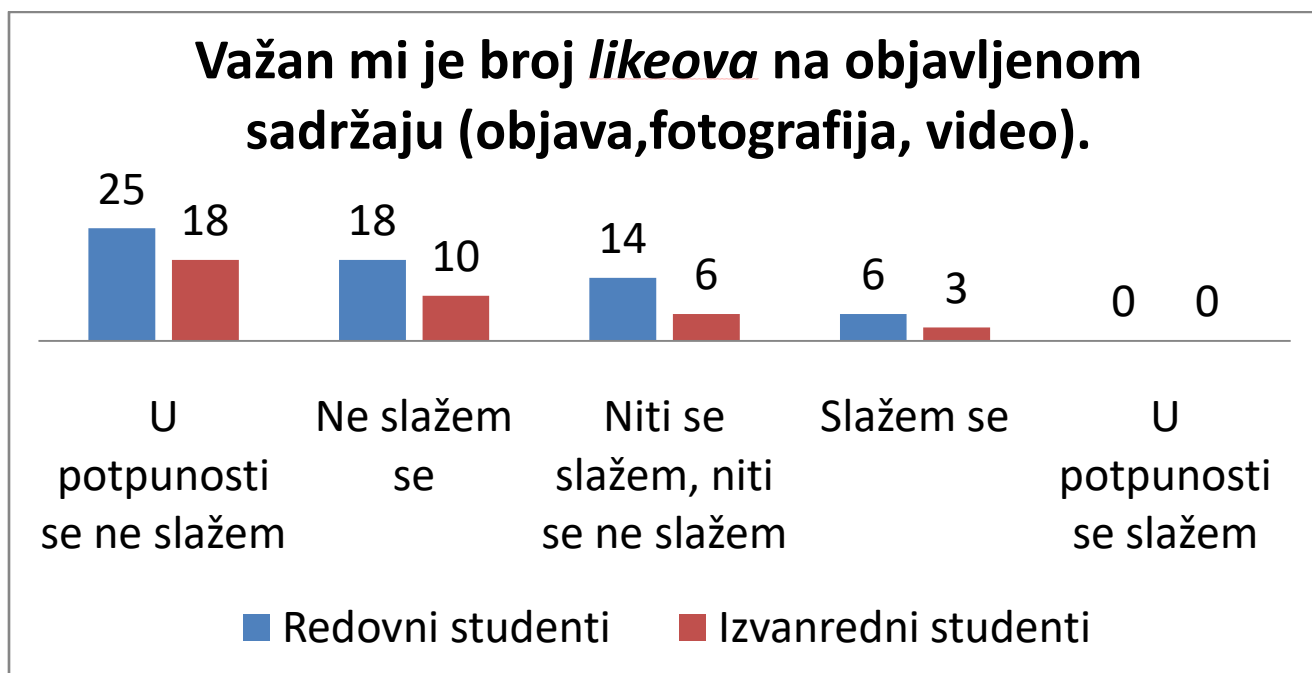
Grafikon 22 prikazuje odgovore za tvrdnju „ Na društvenim mrežama doživio/la sam neki oblik nasilja.“ Kod redovnih studenata 25 (39,7%) se ne slaže, 21 (33,3%) se u potpunosti ne slaže, 6 (9,5%) niti se slaže, niti se ne slaže te jednak broj studenata se u potpunosti slaže i 5 (7,9%) studenta se slaže sa tvrdnjom. Kod izvanrednih studenata 14 (37,8%) se u potpunosti ne slaže, 12 (32,4%) se ne slaže, 6 (16,2%) se slaže, 3 (8,1%) niti se slaže, niti se ne slaže, dok 2 (5,4%) studenta se u potpunosti slaže sa tvrdnjom.

**Grafikon 23:** „Društvene mreže smanjuju mi samopouzdanje.“



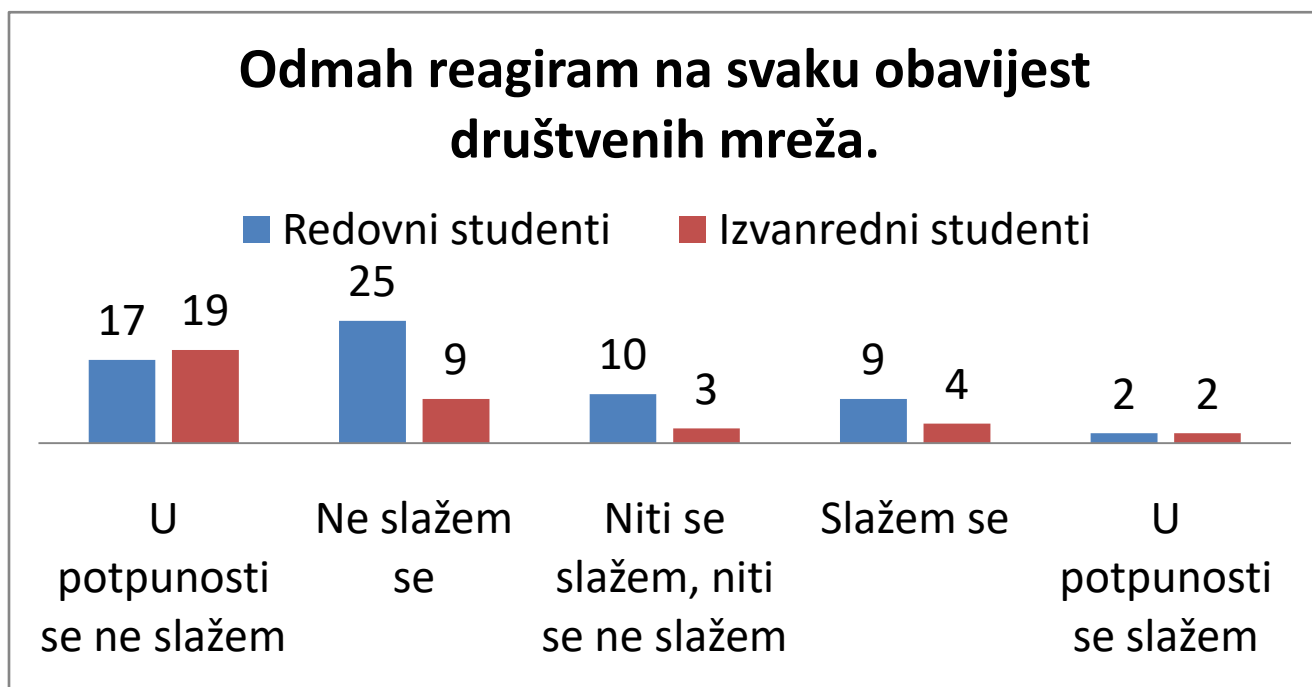
Grafikon 23 prikazuje odgovore za tvrdnju „Društvene mreže smanjuju mi samopouzdanje.“ Kod redovnih studenata 23 (36,5%) se ne slaže, 17 (27%) niti se slaže, niti se ne slaže, 15 (23,8%) u potpunosti se ne slaže, 7 (11,1%) se slaže i 1 (1,6%) student se u potpunosti slaže sa tvrdnjom. Kod izvanrednih studenata 14 (37,8%) se u potpunosti ne slaže, 12 (32,4%) se ne slaže, 8 (21,6%) niti se slaže, niti se ne slaže, 3 (8,1%) studenta se slaže sa tvrdnjom. Niti jedan izvanredan student se u potpunosti slaže sa tvrdnjom.

**Grafikon 24:** „Važan mi je broj *likeova* na objavljenom sadržaju (objava, fotografija, video).“



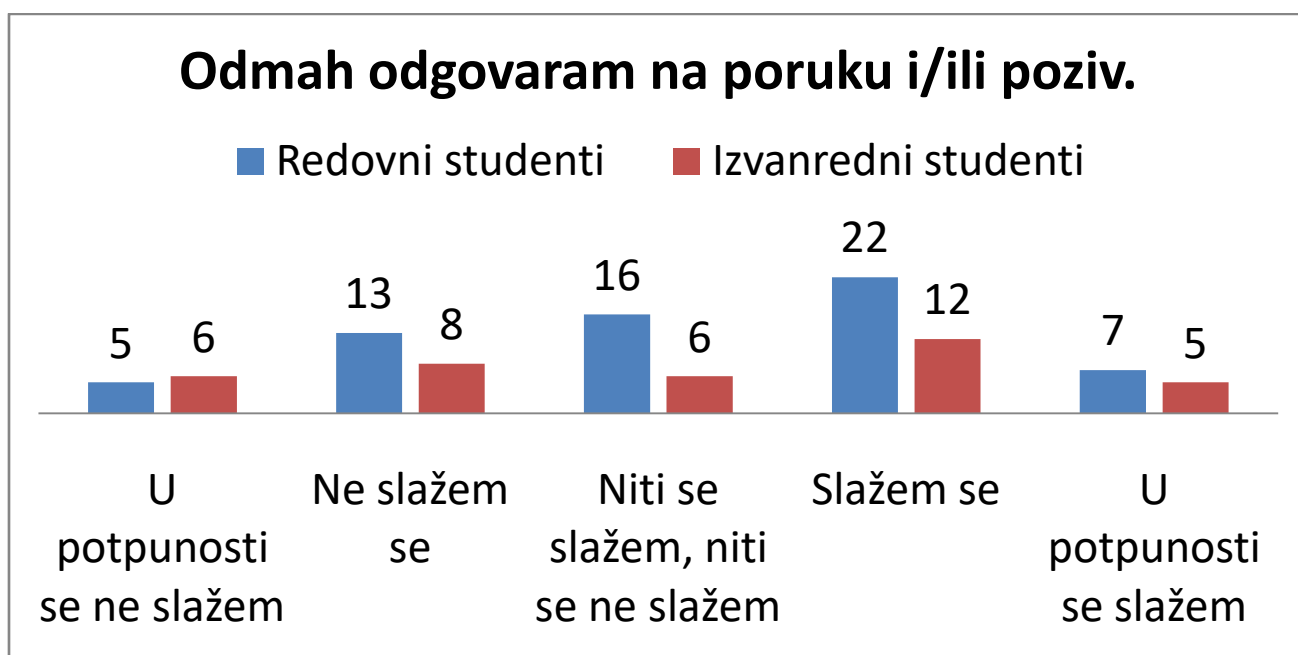
Grafikon 24 prikazuje odgovore za tvrdnju „Važan mi je broj *likeova* na objavljenom sadržaju (objava, fotografija, video).“ Kod redovnih studenata 25 (39,7%) u potpunosti se ne slaže, 18(28,6%) se ne slaže, 14 (22,2%) niti se slaže, niti se ne slaže te 6 (9,5%) studenata se slaže sa tvrdnjom. Nitko od redovnih ni izvanrednih studenata se u potpunosti slaže sa tvrdnjom. Kod izvanrednih studenata 18 (48,6%) se u potpunosti ne slaže, 10 (27%) se ne slaže, 6 (16,2%) niti se slaže, niti se ne slaže te 3(8,1%) studenata se slaže sa tvrdnjom.

**Grafikon 25:** „Odmah reagiram na svaku obavijest društvenih mreža.“



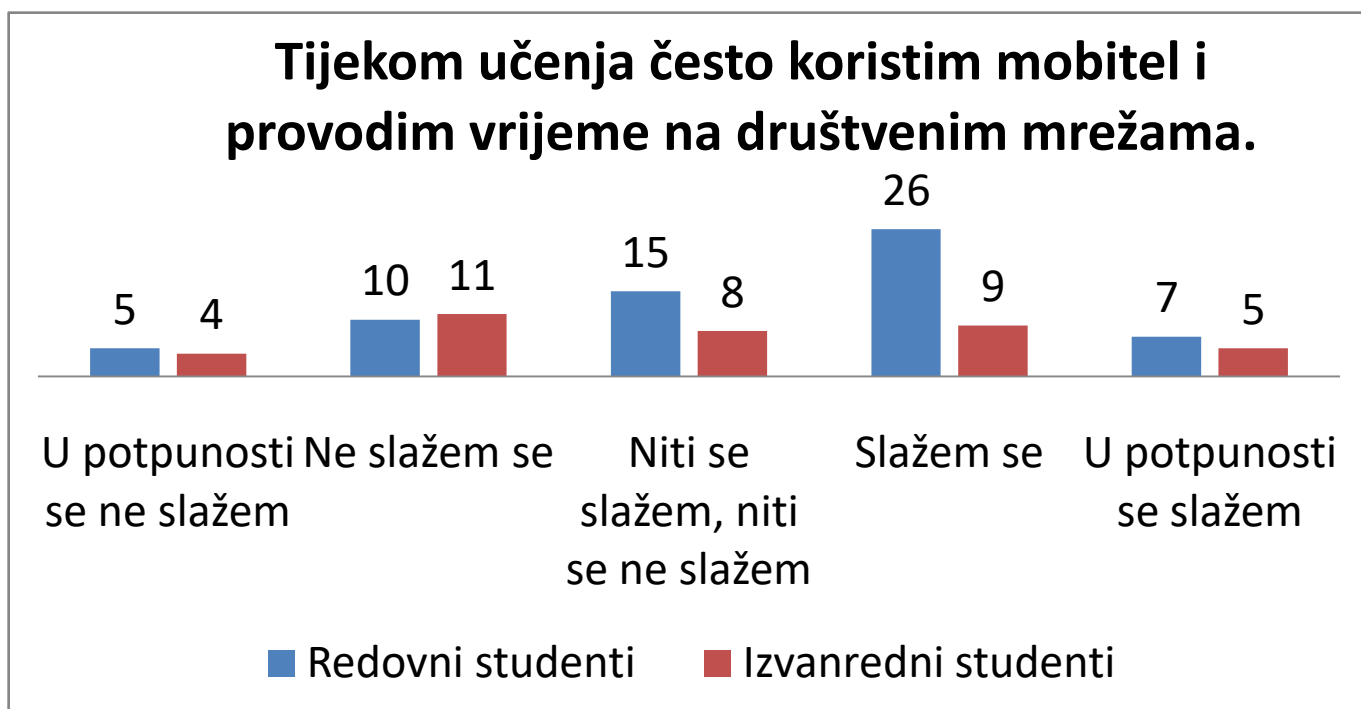
Grafikon 25 prikazuje odgovore za tvrdnju „ Odmah reagiram na svaku obavijest društvenih mreža.“ Kod redovnih studenata 25 (39,7%) se ne slaže, 17 (27%) se u potpunosti ne slaže, 10 (15,9%) niti se slaže, niti se ne slaže, 9 (14,3%) se slaže, dok 2 (3,2%) studenata se u potpunosti slaže sa tvrdnjom. Kod izvanrednih studenata 19 (51,4%) u potpunosti se ne slaže, 9 (24,3%) se ne slaže, 4 (10,8%) se slaže, 3 (8,1%) niti se slaže, niti se ne slaže, dok 2 (5,4%) studenata se u potpunosti slaže sa tvrdnjom.

**Grafikon 26:** „, Odmah odgovaram na poruku i/ili poziv.“



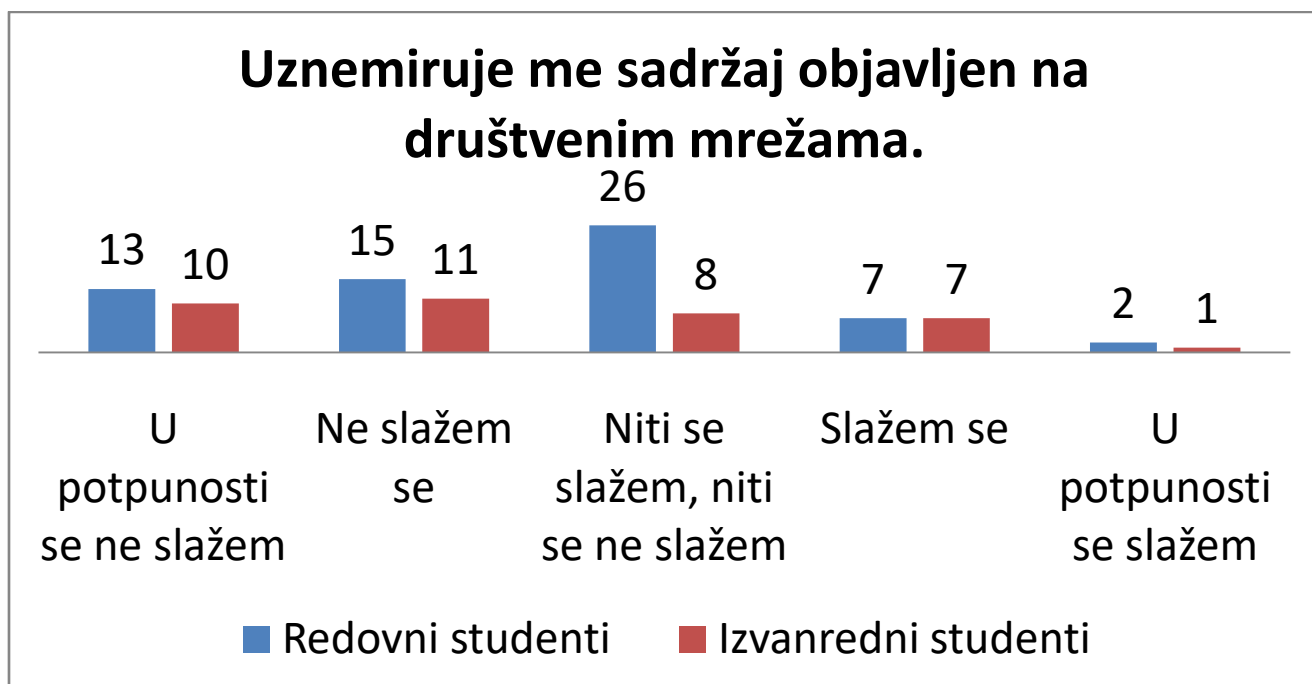
Grafikon 26 prikazuje odgovore na tvrdnju „, Odmah odgovaram na poruku i/ili poziv.“, 22 (34,9%) redovnih studenata je odgovorilo da se slaže s tvrdnjom, 16 (25,4%) studenata odgovorio da niti se slaže, niti ne slaže. 13 (20,6%) studenata je odgovorio da se ne slaže, 5 (7,9%) se u potpunosti ne slaže, 7 (11,1%) se u potpunosti slaže. Kod izvanrednih studenata 12 (32,4%) je odgovorio da se slaže, 8 (21,6%) se ne slaže, 5 (13,5%) se u potpunosti slaže, dok 6 (16,2%) se u potpunosti ne slaže i jednak broj niti se slaže, niti se ne slaže sa tvrdnjom.

**Grafikon 27:** „ Tijekom učenja često koristim mobitel i provodim vrijeme na društvenim mrežama.“



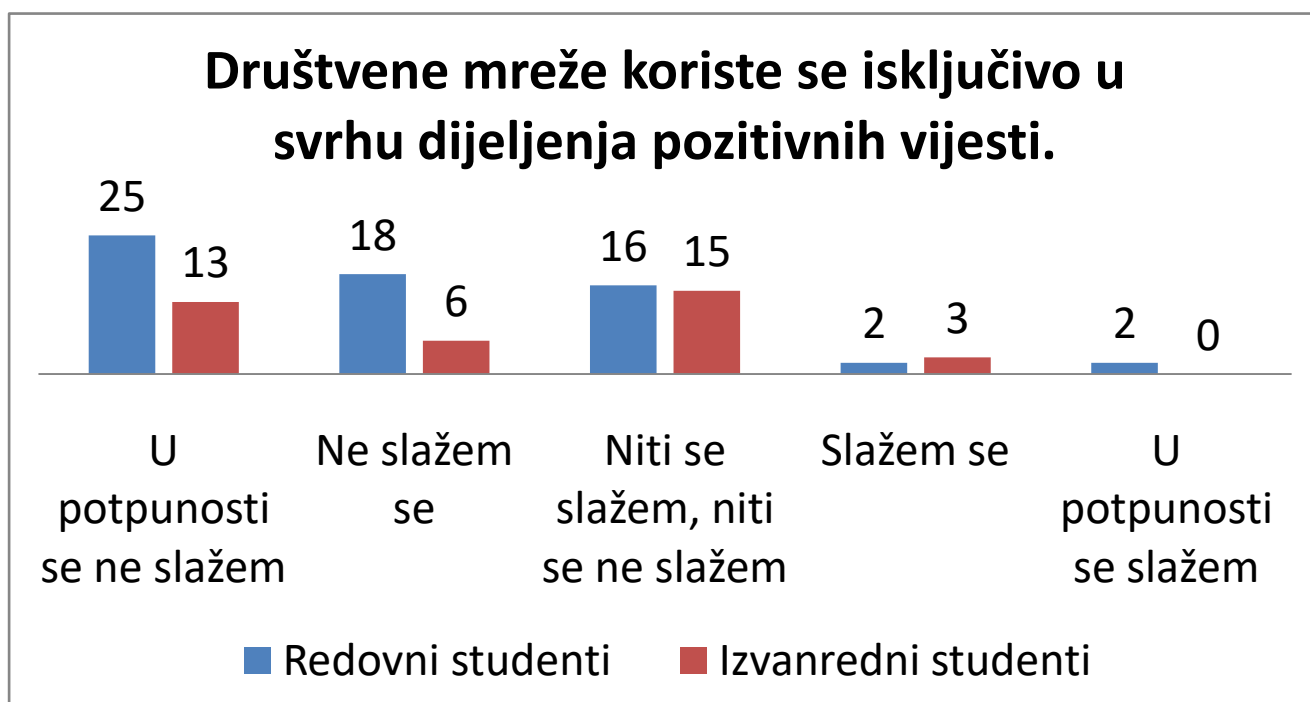
Grafikon 27 prikazuje odgovore za tvrdnju „Tijekom učenja često koristim mobitel i provodim vrijeme na društvenim mrežama.“ Kod redovnih studenata 26 (41,3%) se slaže, 15 (23,8%) niti se slaže, niti se ne slaže, 10(15,9%) se ne slaže, 7(11,1%) u potpunosti se slaže, dok 5 (7,9%) studenata u potpunosti se ne slaže sa tvrdnjom. Kod izvanrednih studenata 11 (19,7%) se ne slaže, 9 (24,3%) se slaže, 8 (21,6%) niti se slaže, niti se ne slaže, 5 (13,5%) u potpunosti se slaže, dok 4 (10,8%) studenta se u potpunosti ne slaže sa tvrdnjom.

**Grafikon 28:** „Uznemiruje me sadržaj objavljen na društvenim mrežama.“



Grafikon 28 prikazuje odgovore za tvrdnju „Uznemiruje me sadržaj objavljen na društvenim mrežama.“ Kod redovnih studenata 26 (41,3%) niti se slaže, niti se ne slaže, 15 (23,8%) ne slaže se, 13 (20,6%) u potpunosti se ne slaže, 7 (11,1%) se slaže, dok 2 (3,2%) studenata se u potpunosti slaže sa tvrdnjom. Kod izvanrednih studenata 11 (29,7%) se ne slaže, 10 (27%) u potpunosti se ne slaže, 8 (21,6%) niti se slaže, niti se ne slaže, 7 (18,9%) se slaže, dok jedan (2,7%) student u potpunosti se slaže.

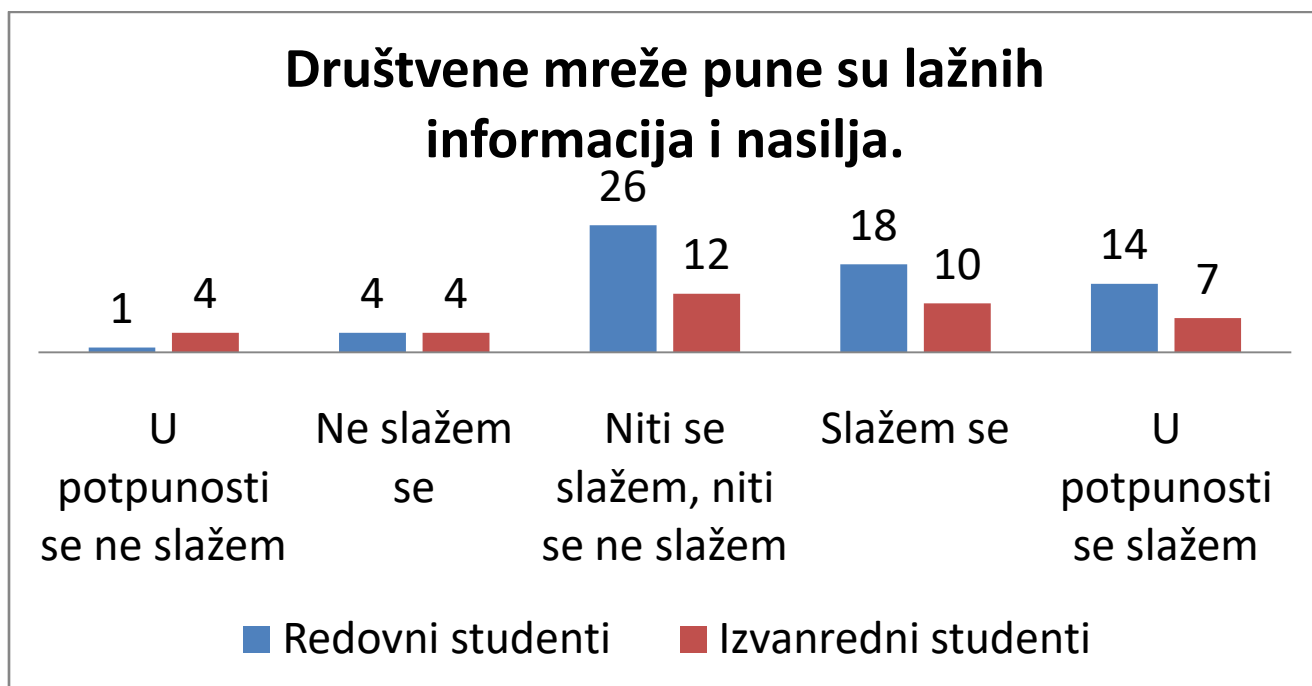
**Grafikon 29:** „Društvene mreže koriste se isključivo u svrhu dijeljenja pozitivnih vijesti.“





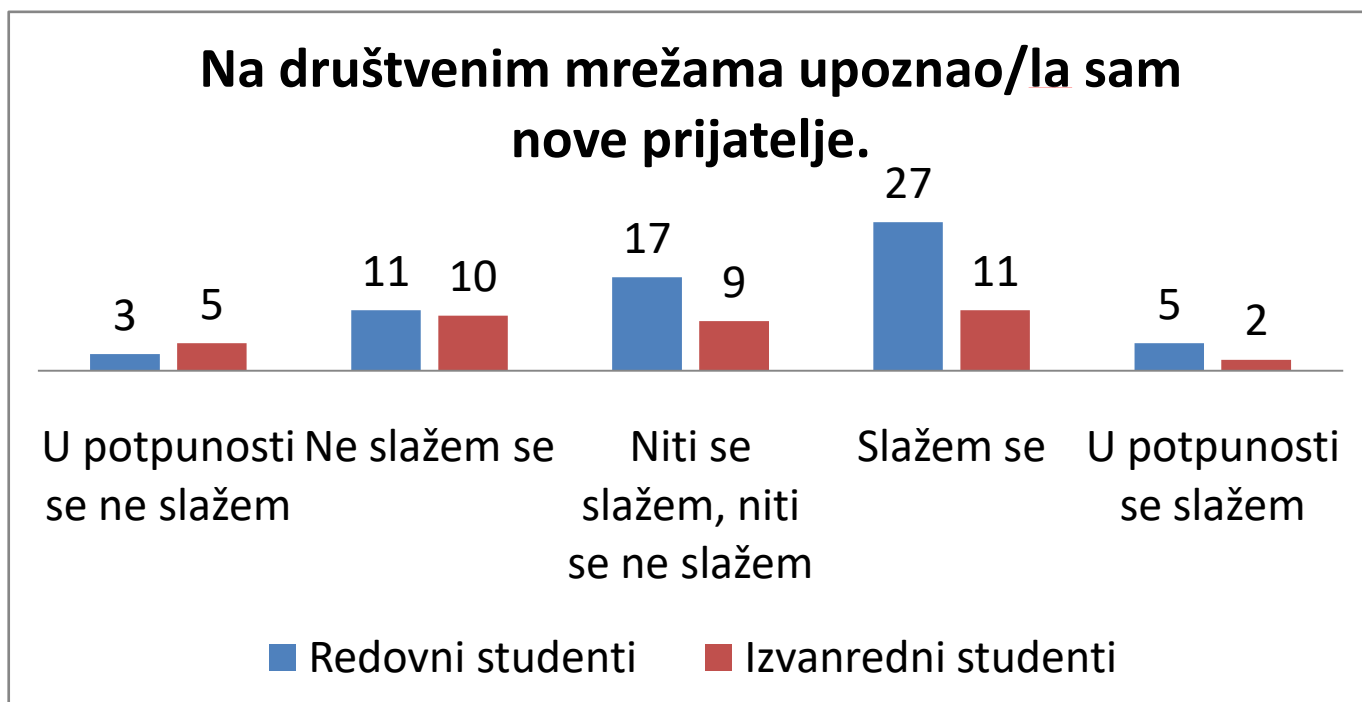
Grafikon 29 prikazuje odgovore za tvrdnju Društvene mreže koriste se isključivo u svrhu dijeljenja pozitivnih vijesti.“ Kod redovnih studenata 25 (39,7%) u potpunosti se ne slaže, 18 (28,6%) se ne slaže, 16 (25,4%) niti se slaže, niti se ne slaže, dok 2 (3,2%) studenata se slaže, odnosno u potpunosti se slaže. Kod izvanrednih studenata 15 (40,5%) niti se slaže, niti se ne slaže, 13 (35,1%) u potpuno se ne slaže, 6 (16,2%) se ne slaže, dok 3 (8,1%) studenata se slaže sa tvrdnjom. Nitko od izvanrednih studenata se u potpunosti slaže sa tvrdnjom.

**Grafikon 30:** „ Društvene mreže pune su lažnih informacija i nasilja.“



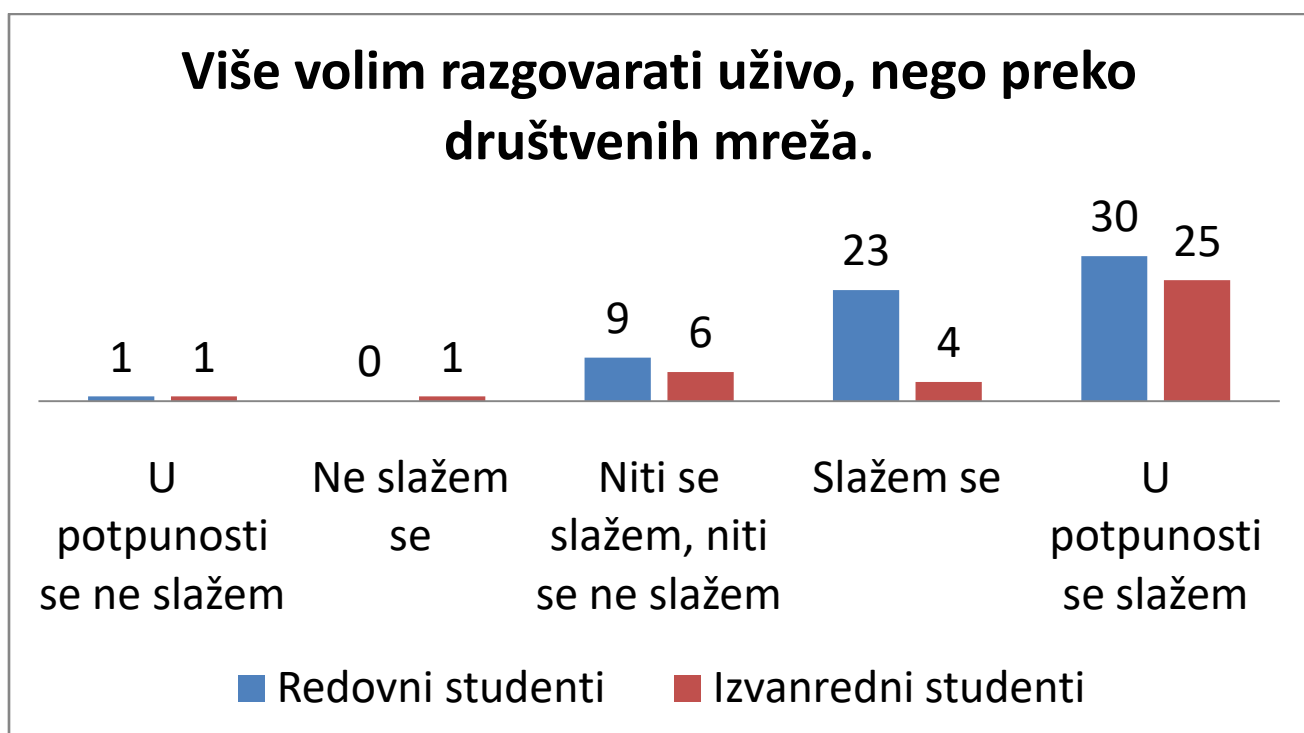
Grafikon 30 prikazuje odgovore za tvrdnju „ Društvene mreže pune su lažnih informacija i nasilja.“ Kod redovnih studenata 26 (41,3%) studenata niti se slaže, niti se ne slaže, 18 (28,6%) se slaže, 14(22,2%) u potpunosti se slaže, 4(6,3%) se ne slaže,dok jedan (1,6%) student u potpunosti se ne slaže sa tvrdnjom. Kod izvanrednih studenata 12 (32,4%) studenata niti se slaže, niti se ne slaže, 10 (27%) se slaže, 7(18,9%) u potpunosti se slaže, dok 4 (10,8%) se ne slaže, odnosno u potpunosti se ne slaže sa tvrdnjom.

**Grafikon 31:** „ Na društvenim mrežama upoznao/la sam nove prijatelje.“



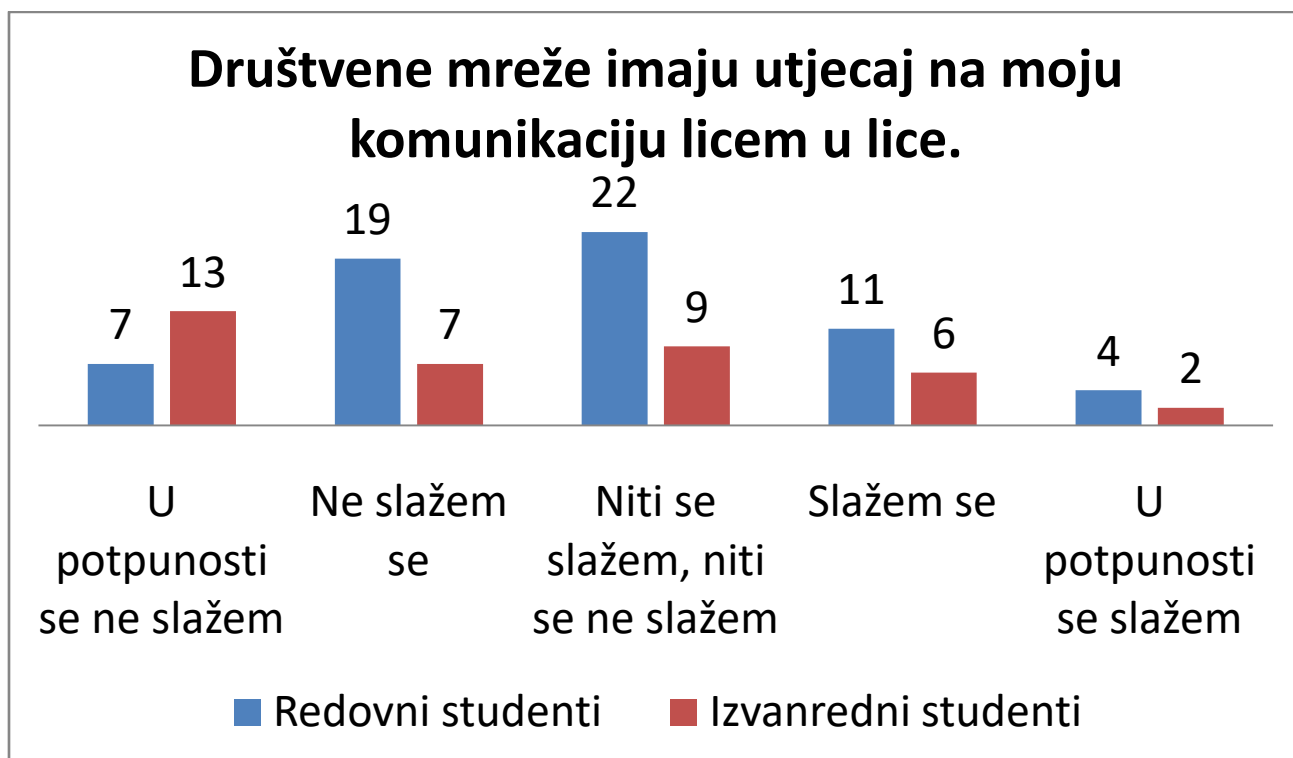
Grafikon 31 prikazuje odgovore za tvrdnju „ Na društvenim mrežama upoznao/la sam nove prijatelje.“ Kod redovnih studenata 27 (42,9%) studenata se slaže, 17 (27%) niti se slaže, niti se ne slaže, 11 (17,5%) se ne slaže, 5 (7,9%) u potpunosti se slaže, dok 3(4,8%) studenata se u potpunosti ne slaže sa tvrdnjom. Kod izvanrednih studenata 11(29,7%) studenata se slaže, 10 (27%) se ne slaže, 9 (24,3%) niti se slaže, niti se ne slaže, 5 (13,5%) u potpunosti se ne slaže, dok 2 (5,4%) studenata u potpunosti se slaže sa tvrdnjom.

**Grafikon 32:** „Više volim razgovarati uživo, nego preko društvenih mreža.“



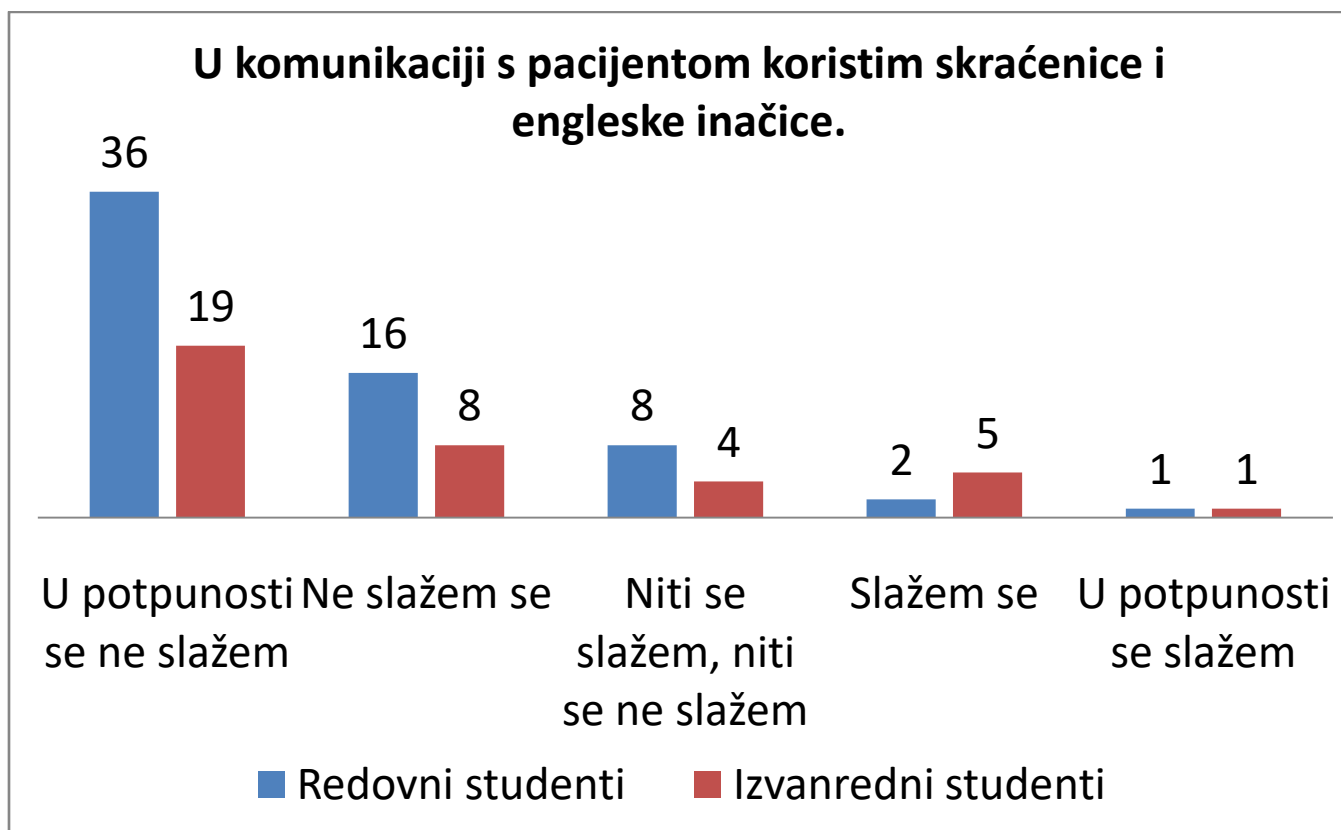
Grafikon 32 prikazuje odgovore za tvrdnju „Više volim razgovarati uživo, nego preko društvenih mreža.“ Kod redovnih studenata 30 (47,6%) studenata u potpunosti se slaže, 23 (36,5%) se slaže, 9 (14,3%) niti se slaže, niti se ne slaže, dok samo jedan (1,6%) student u potpunosti se ne slaže sa tvrdnjom. Nitko od redovnih studenata se ne slaže sa tvrdnjom. Kod izvanrednih studenata 25 (67,6%) studenata u potpunosti se slaže, 6 (16,2%) niti se slaže, niti se ne slaže, 4 (10,8%) se slaže, dok po jedan (2,7%) student se ne slaže, odnosno u potpunosti se ne slaže sa tvrdnjom.

**Grafikon 33:** „Društvene mreže imaju utjecaj na moju komunikaciju licem u lice.“



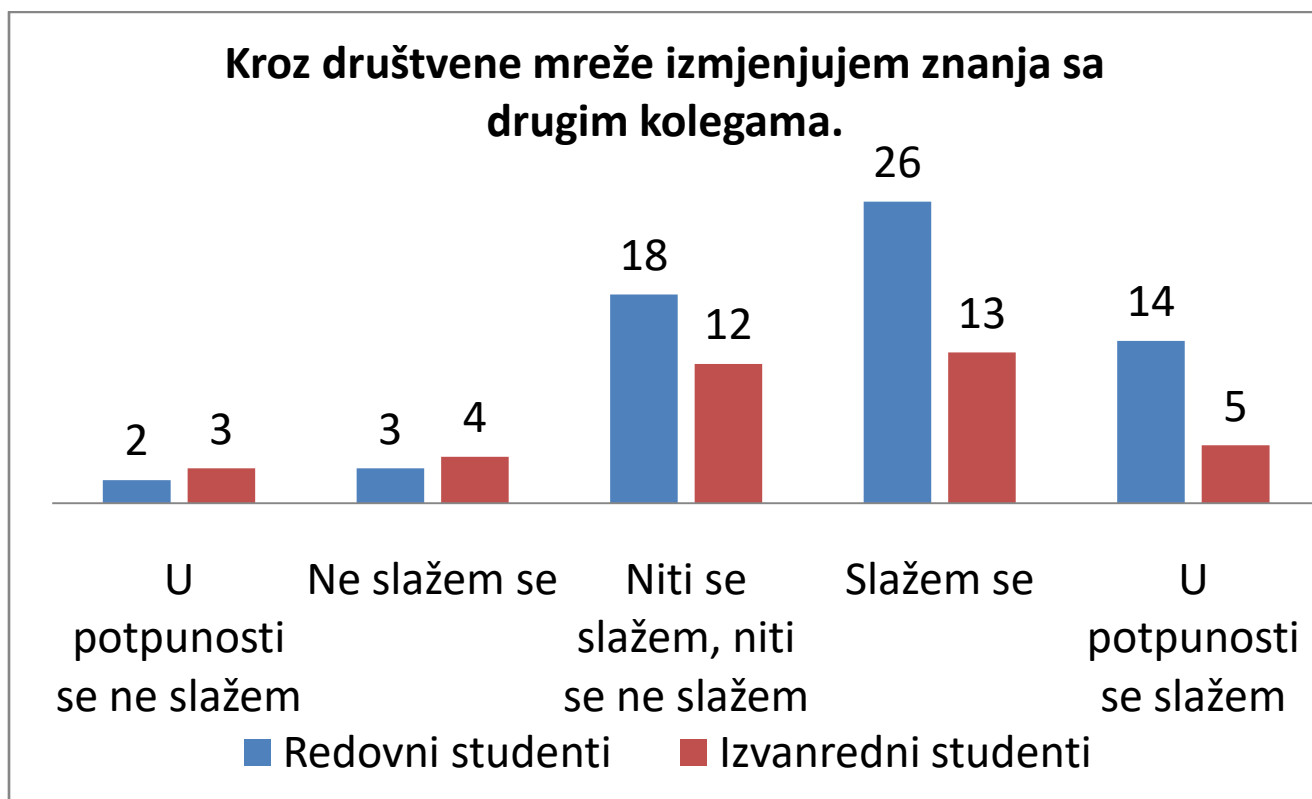
Grafikon 33 prikazuje odgovore za tvrdnju „Društvene mreže imaju utjecaj na moju komunikaciju licem u lice.“ Kod redovnih studenata 22 (34,9%) studenata niti se slaže, niti se ne slaže, 19 (30,2%) se ne slaže, 11 (17,5%) se slaže, 7 (11,1%) u potpunosti se slaže, dok 4 (6,3%) studenata u potpunosti se slaže sa tvrdnjom. Kod izvanrednih studenata 13 (35,1%) studenata u potpunosti se ne slaže sa tvrdnjom, 9 (24,3%) niti se slaže, niti se ne slaže, 7 (18,9%) se ne slaže, 6 (12,2%) se slaže, dok 2 (5,4%) studenata se u potpunosti slaže sa tvrdnjom.

**Grafikon 34:** „ U komunikaciji s pacijentom koristim skraćenice i engleske inačice.“



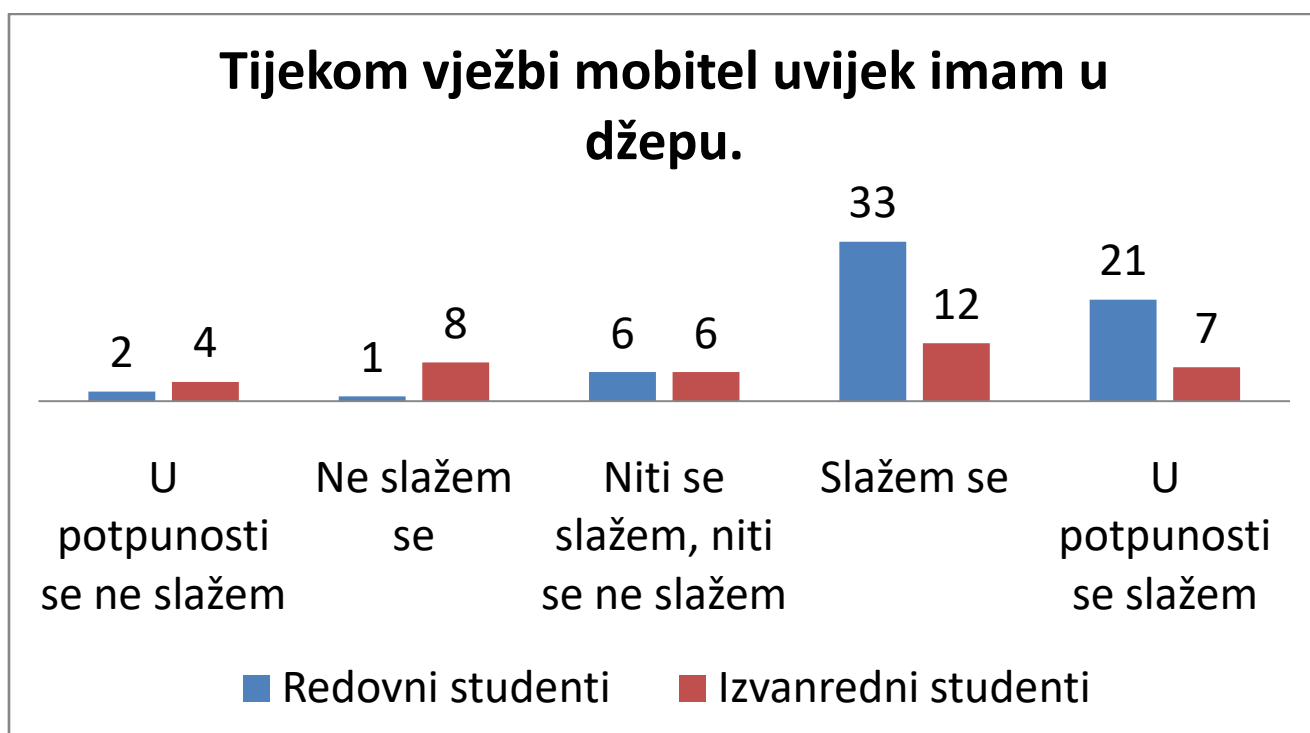
Grafikon 34 prikazuje odgovore za tvrdnju „ U komunikaciji s pacijentom koristim skraćenice i engleske inačice.“ Kod redovnih studenata 36 ( 57,1%) studenata u potpunosti se ne slaže, 16 (25,4%) se ne slaže, 8 (12,7%) niti se slaže, niti se ne slaže, 2 (3,2%) se slaže, dok jedan (1,6%) student se u potpunosti slaže sa tvrdnjom. Kod izvanrednih studenata 19 (51,4%) studenata u potpunosti se ne slaže, 8 (21,6%) se ne slaže, 5 (13,5%) se slaže, 4 (10,8%) niti se slaže, niti se ne slaže, dok jedan (2,7%) student u potpunosti se slaže sa tvrdnjom.

**Grafikon 35:** „Kroz društvene mreže izmijenjujem znanja sa drugim kolegama.“



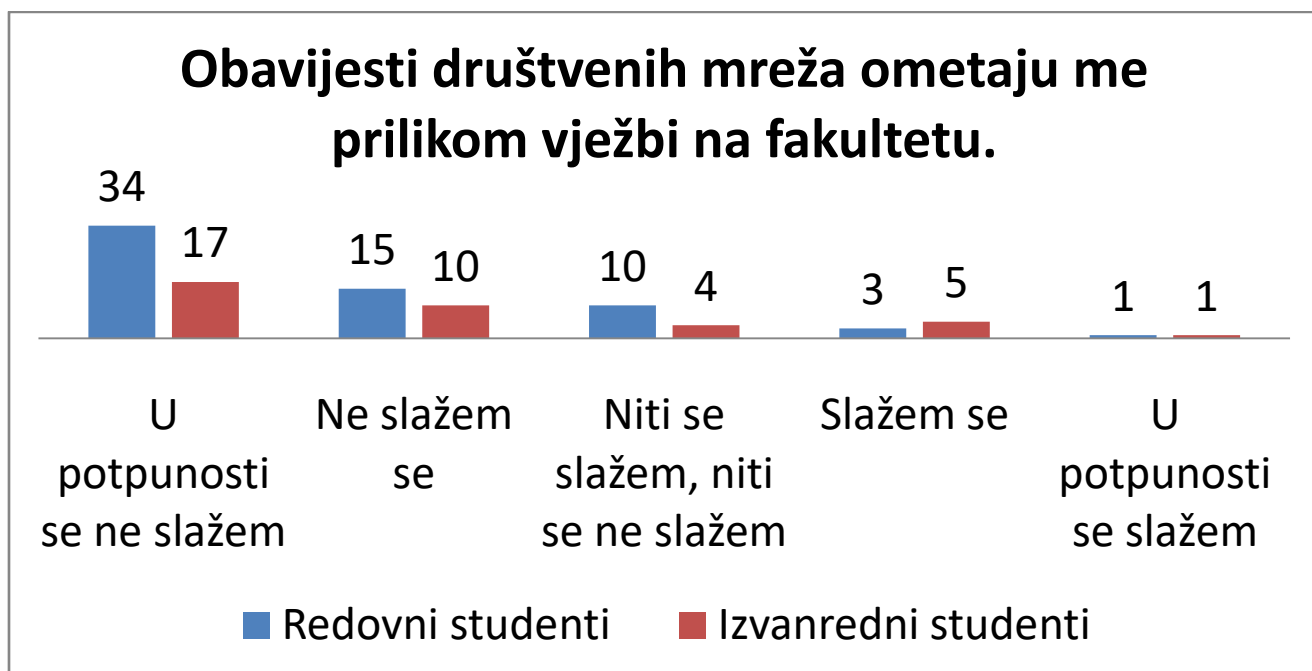
Grafikon 35 prikazuje odgovore za tvrdnju „Kroz društvene mreže izmijenjujem znanja sa drugim kolegama.“ Kod redovnih studenata 26 (41,3%) studenata se slaže, 18 (28,6%) niti se slaže, niti se ne slaže, 14 (22,2%) u potpunosti se slaže, 3 (4,8%) se ne slaže, dok 2 (3,2%) studenata se u potpunosti ne slaže. Kod izvanrednih studenata 13 (35,1%) studenata se slaže, 12 (32,4%) niti se slaže, niti se ne slaže, 5 (13,5%) u potpunosti se slaže, 4 (10,8%) se ne slaže, dok 3 (8,1%) studenata u potpunosti se ne slaže sa tvrdnjom.

**Grafikon 36:** „Tijekom vježbi mobitel uvijek imam džepu.“



Grafikon 36 prikazuje odgovore za tvrdnju „Tijekom vježbi mobitel uvijek imam džepu.“ Kod redovnih studenata 33 (52,4%) studenata se slaže, 21 (33,3%) u potpunosti se slaže, 6(9,5%) niti se slaže, niti se ne slaže, 2 (3,2%) u potpunosti se ne slaže, dok jedan (1,6%) student se ne slaže sa tvrdnjom. Kod izvanrednih studenata 12 (32,4%) studenata se slaže, 8 (21,6%) se ne slaže, 7 (18,9%) u potpunosti se slaže, 6 (16,2%) niti se slaže, niti se ne slaže, dok 4 (10,8%) studenata se u potpunosti ne slaže sa tvrdnjom.

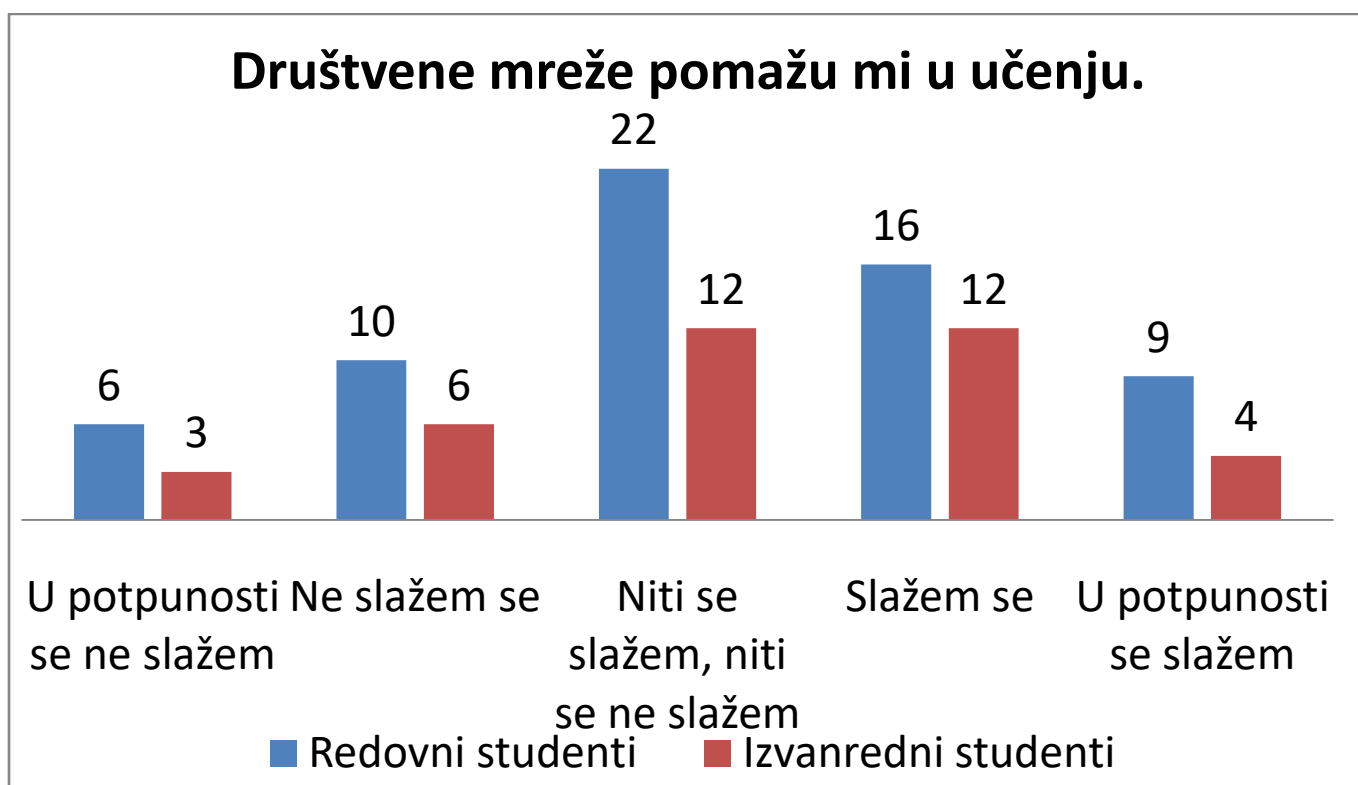
**Grafikon 37:** „ Obavijesti društvenih mreža ometaju me prilikom vježbi na fakultetu.“



Grafikon 37 prikazuje odgovore za tvrdnju „ Obavijesti društvenih mreža ometaju me prilikom vježbi na fakultetu.“ Kod redovnih studenata 34 (54%) se u potpunosti ne slaže, 15 (23,8%) se ne slaže, 10 (15,9%) niti se slaže, niti se ne slaže, 3 (4,8%) se slaže, dok jedan (1,6%) student se u potpunosti slaže sa tvrdnjom. Kod izvanrednih studenata 17 (45,9%) se u potpunosti ne slaže, 10 (27%) se ne slaže, 5 (13,5%) se slaže, 4 (10,8%) niti se slaže, niti se ne slaže, dok jedan (2,7%) student se u potpunosti slaže sa tvrdnjom.



**Grafikon 38:** „, Društvene mreže pomažu mi u učenju.“



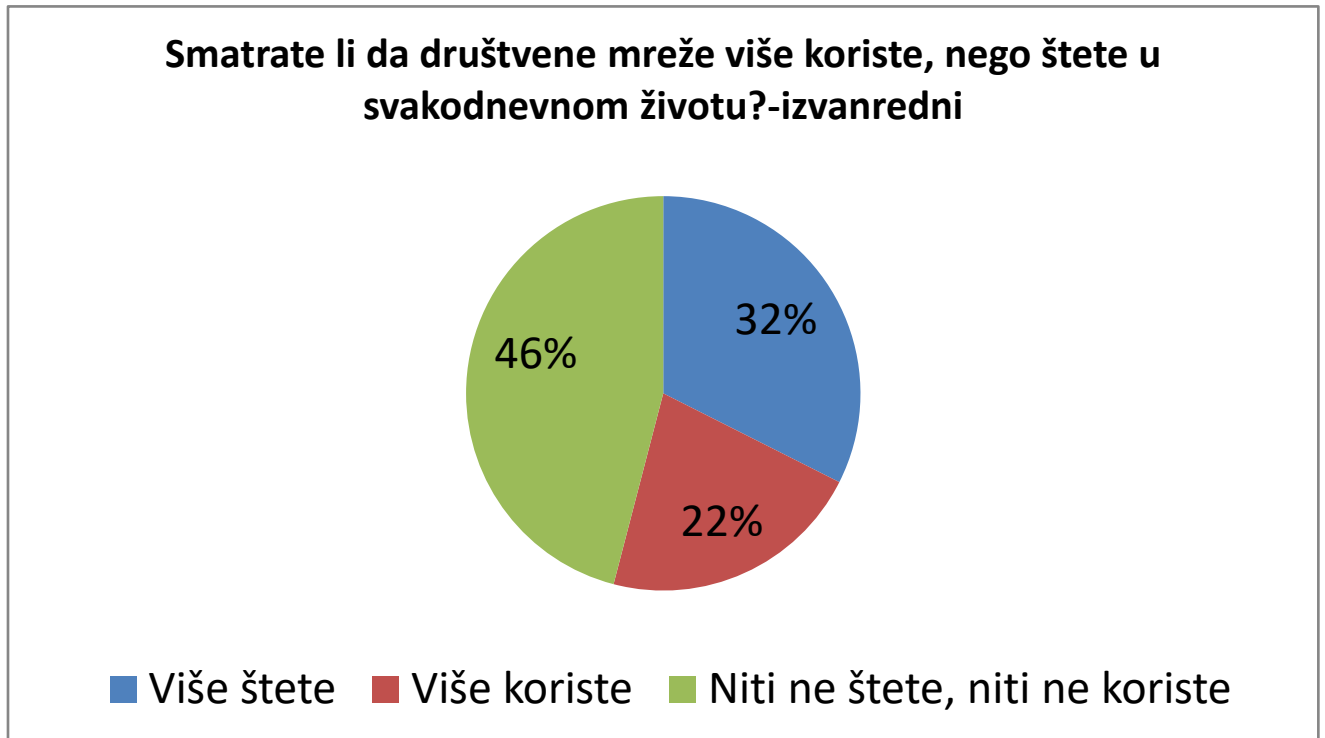
Grafikon 38 prikazuje odgovore za tvrdnju „, Društvene mreže pomažu mi u učenju.“ Kod redovnih studenata 22 (34,9%) niti se slaže, niti se ne slaže, 16 (25,4%) se slaže, 10 (15,9%) se ne slaže, 9 (14,3%) se u potpunosti slaže, dok 6 (9,5%) studenata se u potpunosti ne slaže sa tvrdnjom. Kod izvanrednih studenata 12 (32,4%) niti se slaže, niti se ne slaže te jednak broj studenata se slaže sa tvrdnjom. Ne slaže se 6 (16,2%) studenata, 4 (10,8%) se u potpunosti slaže, dok 3 (8,1%) s u potpunosti ne slaže sa tvrdnjom.

**Grafikon 39:** „Smatrate li da društvene mreže više koriste, nego štete u svakodnevnom životu?-redovni“



Grafikon 39 prikazuje omjer odgovora redovnih studenata na pitanje „Smatrate li da društvene mreže više koriste, nego štete u svakodnevnom životu?“. Odgovor da više koriste odgovorilo je 41% studenata, 38% je odgovorilo niti ne štete, niti ne koriste, dok 21% studenata odgovorilo je da više štete društvene mreže.

**Grafikon 40:** „Smatrate li da društvene mreže više koriste, nego štete u svakodnevnom životu?-izvanredni“



Grafikon 40 prikazuje omjer odgovora izvanrednih studenata na pitanje „Smatrate li da društvene mreže više koriste, nego štete u svakodnevnom životu?“. Odgovor niti se štete, niti ne koriste odgovorilo je 46% studenata, 32% je odgovorilo je da više štete, dok 22 % studenata odgovorilo je da više koriste društvene mreže.

Na pitanje „Na koji način društvene mreže utječu na Vas?“ najčešći odgovori redovnih studenata su Pozitivna slika tijela, mogućnost brze komunikacije, inspiracija, kreativnost, osjećaj specijalizacije, lakše učenje, utječu na znanje, obrazovanje i aktivnosti, dok manji broj redovnih studenata je odgovorilo da njim oduzima vrijeme i smanjuje samopouzdanje,

Izvanredni studenti odgovorili su na sličan način kao i redovni. Najčešći odgovor je bio da utječe na lakšu komunikaciju sa obitelji i prijateljima, lakše učenje. Nekoliko odgovora odnosilo se na lažne vijesti koje se mogu pronaći na društvenim mrežama. te kako one negativno utječu na njih.

## 7. RASPRAVA

Istraživanje „Utjecaj društvenih mreža na stil života studenata sestrinstva Fakulteta zdravstvenih studija u Rijeci „ je provedeno na 100 studenata. Od 100 studenata 85% je ženskog spola, dok je samo 15% muškog spola( Grafikon1). Rezultati ukazuju na to da veći dio studenata sestrinstva na Fakultetu zdravstvenih studija u Rijeci ženskog spola. Prema studijskom programu 63% čine redovni studenti, dok nešto manji postotak, 35%, čine izvanredni studenti (Grafikon3).

Najpopularnija društvena mreža kod redovnih studenata je Instagram , zatim slijedi Facebook, dok kod izvanrednih studenata najpopularnija je Facebook, a zatim Instagram( Grafikon 6). Najmanje popularne mreže kod studenata su Twitter i Snapchat te se može zaključiti da te društvene mreže nisu dovoljno zanimljive.

Grafikon 7 prikazuje koliko sati dnevno studenti provode na društvenim mrežama. Prema rezultatima redovni studenti provode 2 do 4 sata na društvenim mrežama, dok izvanredni 1 do 2 sata. Može se zaključiti da redovni studenti više provode na društvenim mrežama.

Grafikon 8 prikazuje s koliko godina su studenti otvorili prvi profil na društvenoj mreži. Prema rezultatima, 60,3% redovnih studenata otvorili su mlađi od 14 godina, dok kod izvanrednih 48,6% između 14 i 18 godine, a 27% iznad 18 godine. Uspoređujući rezultate redovni studenti su u ranijoj dobi otvorili prvi profil na društvenim mrežama te stekli nešto više iskustva nego izvanredni studenti.

Na tvrdnji o pronalaženju zdravih recepta na društvenim mrežama 66,7% redovnih studenata je odgovorilo da se slaže ili se u potpunosti slaže, što se može zaključiti da na društvenim mrežama se mogu pronaći zdravi i jednostavni recepti. Također, brzi, jednostavni i zdravi recepti lako se mogu pronaći, što je dobro za studente koji imaju obaveze za fakultet.

Korištenje video/foto sadržaja za vježbanje prikazuju podatci iz grafikona 14. Kod redovnih studenata 49,2% studenata se u potpunosti slaže i 31,7% se slaže sa tvrdnjom da pronalaze sadržaje za vježbanje. Izvanredni studenti 32,4% se slaže i 16,2% se u potpunosti slaže sa tvrdnjom. Zaključno, da na društveni mrežama mogu se pronaći kvalitetni video i foto sadržaji za vježbanje te tako svatko može vježbati bilo gdje u bilo koje vrijeme.

Motiviraju li društvene mreže na tjelesnu aktivnost 36,5% redovnih studenata se niti slaže, niti ne slaže, također približno jednak postotak izvanrednih studenata (37,8%) je odgovorio isto.

Može se zaključiti da na motivaciju za tjelesnu aktivnost imaju i drugi čimbenici uz društvene mreže.

Na tvrdnju o spavanju i obavijestima društvenih mreža, 61,9% redovnih studenata se u potpunosti ne slaže, 23,8% se ne slaže. Također, izvanredni studenti dijele mišljenje te 43,2% se u potpunosti ne slaže, 18,9% se ne slaže (Grafikon 20) . Iz rezultata se može zaključiti da obavijesti društvenih mreža ne ometaju san studenata.

Istraživanje je pokazalo da 9,5% redovnih studenata se u potpunosti slaže i 7,9% se slaže sa tvrdnjom da su doživjeli neki oblik nasilja preko društvenim mreža. Kod izvanrednih studenata 16,2% se slaže, dok 5,4% se u potpunosti slaže sa tvrdnjom.(Grafikon 22) Uspoređujući podatke, veći postotak izvanrednih studenata doživio je neki oblik nasilja od redovnih studenata. Ukupno gledajući mali postotak studenata je doživio neki oblik nasilja, no osporava činjenicu da nasilje na društvenim mrežama ne postoji.

Na tvrdnju „ Društvene mreže smanjuju mi samopouzdanje.“ redovni studenti u većem postotku se ne slažu (36,5%) ili se u potpunosti ne slažu (23,8%) s tvrdnjom te se može zaključiti da društvene mreže nemaju utjecaj na samopouzdanje redovnih studenata. Također 27% redovnih studenata je odgovorilo sa se niti slaže, niti se ne slaže, što se može pretpostaviti da nisu studenti mogli razlučiti koji faktori utječu na samopouzdanje. Izvanrednih studenti su u većem postotku odgovorili da se u potpunosti ne slažu (37,8%) , odnosno ne slažu (32,4%) sa tvrdnjom.

Komunikacijske vještine važan su alat za zdravstvene djelatnike. Društvene mreže mogu utjecati na komunikacijske vještine korisnika. Grafikon 32 prikazuje odgovore na tvrdnju „Više volim razgovarati uživo, nego preko društvenih mreža.“ što i potvrđuju rezultati redovnih studenata. Njih 30 (47,6%) studenata u potpunosti se slaže, dok 23 (36,5%) se slaže. Kod izvanrednih studenata 25 (67,6%) se u potpunosti slaže, a 4 ( 10,8%) se slaže sa tvrdnjom. Studenti više vole razgovarati licem u lice, što je ispravno jer komunikacija uživo vrlo je važna za sestrinski posao. Povezano sa komunikacijom, najveći broj studenata, na pitanje vezano za korištenje engleskih inačica i skraćenica, je odgovorio da se ne slaže, odnosno u potpunosti se ne slaže sa tvrdnjom. Zaključno, korištenjem društvenih mreža ne utječe na upotrebu engleskih inačica i skraćenica te je njihova komunikacija sa pacijentom profesionalna. (Grafikon 34)

Na pitanje smatraju li studenti da društvene mreže više koriste, nego štete u svakodnevnom životu, 41% studenata smatra da više koriste, dok 38% je odgovorilo da niti ne štete, niti ne koriste. Može se zaključiti da redovni studenti smatraju da društvene mreže više koriste i s time imaju pozitivan utjecaj. Izvanredni studenti odgovorili su je 46% studenata da niti ne štete, niti ne koriste, a 32% je odgovorilo je da više štete. Iz rezultata može se zaključiti da izvanredni studenti smatraju da postoje dobri i loši utjecaju društvenih mreža.

U cilju istraživanja postavljene su dvije hipoteze

1. Društvene mreže imaju pozitivan utjecaj na stil života studenata sestrinstva Fakulteta zdravstvenih studija u Rijeci.
2. Društvene mreže imaju negativan utjecaj na stil života studenata sestrinstva Fakulteta zdravstvenih studija u Rijeci.

Prema dobivenim rezultatima putem anonimne ankete i obradom tih istih podataka, potvrđuje se prva hipoteza „Društvene mreže imaju pozitivan utjecaj na stil života studenata sestrinstva Fakulteta zdravstvenih studija u Rijeci.“ Također odgovori redovnih i izvanrednih studenata ne razlikuju se u značajnoj mjeri. Dodatnim istraživanjem o dobi, spolu, radnom odnosu i slobodnom vremenu moglo bi se utvrditi razlozi korištenja te sadržaj koji studenti najviše prate na društvenim mrežama.

## 8. ZAKLJUČAK

Pojavom moderne tehnologije, društvene mreže neizbježne su alat komunikacije i povezivanja u današnje vrijeme. Velik su dio života ljudi, te kroz njih se uči, razvija, informira. Mogu utjecati na stil života ljudi, na tjelesno i mentalno zdravlje. Vrlo je važno educirati se o društvenim mrežama, njihovim prednostima i nedostacima. Također, one se moraju koristiti u svrhe za koje su namijenjene, a to su komunikacija i povezivanje s drugim ljudima, a ne za internetsko maltretiranje i govor mržnje.

Obradom podataka prihvaća se prva hipoteza, odnosno da društvene mreže imaju pozitivan utjecaj na stil života studenata sestrinstva Fakulteta zdravstvenih studija u Rijeci. Druga hipoteza se odbacuje. Prema dobivenim rezultatima društvene mreže imaju pozitivan utjecaj na prehranu studenata, što se zaključuje prema odgovorima na pitanja vezano uz inspiraciju za kuhanje, pronalaženjem zdravih recepata i otkrivanju zdravih namjernica gdje su studenti u većem broju odgovorili da se slažu sa tvrdnjama. Na pravilnu prehranu društvene mreže nemaju ili nisu sigurni da imaju utjecaj. Iako u ovo doba digitalizacije i zakupljivanja s digitalnim svijetom, društvene mreže nemaju utjecaj na tjelesnu aktivnost, naprotiv prema rezultatima ona njih motivira te studenti lako pronalaze sadržaje za vježbanje. Što je također pokazatelj pozitivne strane korištenja društvenih mreža. Za normalno funkcioniranje kroz dan potreban je kvalitetan san. Obradom ankete utvrđeno je da studenti tijekom spavanja drže mobitel u blizini, no obavijesti društvenih mreža kod većeg dijela studenata ne utječu na njihovu kvalitetu sna, što se može zaključiti da nemaju negativan utjecaj na san ispitanih studenata. Istraživanje je također pokazalo da studenti smatraju da se društvene mreže pune lažnih informacija i nasilja, no na pitanje uznemiruje li ih sadržaj na društvenim mrežama veći postotak studenata je odgovorilo da se ne slaže s tvrdnjom. Također, kroz društvene mreže studenti su upoznali nove prijatelje, izmjenjuju znanja s drugim kolegama te društvene mreže ne utječu na kvalitetu komunikacije studenata.

Smatram da su društvene mreže tek početak novije budućnosti tehnologije. Edukacija je vrlo važna mlađe dobi o pravilnom korištenju društvenih mreža, njihovim prednostima i nedostacima. Također smatram da društvene mreže pozitivno utječu na obrazovanje, što smo mogli svjedočiti u vrijeme pandemija. Omogućuju brži i jednostavniji način komunikacija i edukaciju, prijenos znanja, ali i omogućuje zabavu na neki novi način.

## 9. SAŽETAK

Društvene mreže su digitalni alati koji omogućuju brzu komunikaciju među ljudima, stvaranje i dijeljenje sadržaja s drugima. U moru društvenih mreža najpoznatije su Facebook, Instagram i YouTube. Osim komunikacije i socijalizacije putem društvenih mreža, mogu se pronaći edukativni i informativni sadržaji za sve uzraste. Intenzivnim korištenjem društvenih mreža, dovelo je do utjecaja na sam način života ljudi.

Ovaj završni rad je istraživački rad na temu Utjecaj društvenih mreža na stil života studenata sestrinstva Fakulteta zdravstvenih studija u Rijeci. Istraživanje je provedeno na prvoj, drugoj i trećoj godini redovnog i izvanrednog studija sestrinstva. Sudjelovalo je 100 studenata putem online ankete „Google forms“, 63 redovna studenta te 37 izvanredna studenta. Cilj rada je bio istražiti kako utječu društvene mreže na stil života studenata sestrinstva te usporediti odgovore redovnih i izvanrednih studenata. Rezultati su pokazali da društvene mreže pozitivno utječu na stil života studenata sestrinstva. Najčešći odgovori bili su usmjereni na pozitivan utjecaj društvenih mreža. Redovni i izvanredni studenti odgovorili su da društvene mreže njih potiču na tjelesnu aktivnost, olakšavaju komunikaciju, pomažu u učenju.

Ključne riječi: društvene mreže, stil života, utjecaj, studenti, sestrinstvo



## 9.1. ABSTRACT

Social networks are digital tools that enable fast communication between people, creating and sharing content with others. In the sea of social networks, the most famous are Facebook, Instagram and Youtube. Except the communication and socialization through social networks, there can be found educational and informative content for all ages. Through the intensive use of social networks, it has led to an impact on lifestyle of people.

This final thesis is a research paper on the topic The impact of social networks on the lifestyle of nursing students at the Faculty of Health Studies in Rijeka. The research was conducted in the first , second and third year of full-time and part-time nursing studies. 100 students participated through the online questionnaire "Google forms", 63 full-time students and 37 part-time students. The goal of the paper was to investigate how social networks affect the lifestyle of nursing students and to compare the responses of full-time and part-time students. The results showed that social networks have a positive effect on the lifestyle of nursing students. The most common responses were focused on the positive aspects of social networks, from easier communication and learning, to encouraging physical activity.

Key words: social networks, lifestyle, influence, students, nursing

## 10. LITERATURA

1. Tankovska, H. Most popular social networks worldwide as of January 2021, ranked by number of active users, Feb 9, 2021
2. Schmidt, E., Cohen, J.: Novo digitalno doba, Profil, Zagreb, veljača 2014.
3. Čvrljak, J., Puljak, A. : Kako uvrstiti svoje zdravlje u svoju svakodnevnicu?, Odjel za promicanje zdravlja, Nastavni zavod za javno zdravstvo Dr. Andrije Štampara, Zgreb, 2019. Available from: <https://stampar.hr/hr/kako-uvrstiti-zdravlje-u-svoju-svakodnevicu>
4. McLuhan, M.: Razumijevanje medija, Golden marketing-Tehnička knjiga, Zagreb, 2008.
5. Mezrich, B., : Slučajni milijarder, kako je osnovan Facebook, Znanje, Zagreb, 2010.
6. Hall, M.. "Facebook." *Encyclopedia Britannica*, February 16, 2021. <https://www.britannica.com/topic/Facebook>.
7. Moreau, E. (2018). What is Instagram, anyway. *Here's what Instagram is all about and how people are using it [online]* Available from: [https://www.cteonline.org/cabinet/file/df703dbd-0a56-4b5f-8909-8d850180a7dd/What\\_is\\_Instagram.pdf](https://www.cteonline.org/cabinet/file/df703dbd-0a56-4b5f-8909-8d850180a7dd/What_is_Instagram.pdf)
8. Wattenhofer, M., Wattenhofer, R., & Zhu, Z. (2012). The YouTube Social Network. *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media*, 6(1). Available from: <https://ojs.aaai.org/index.php/ICWSM/article/view/14243>
9. Hosch, William L.. "YouTube". *Encyclopedia Britannica*, 13 Mar. 2020, Available from: <https://www.britannica.com/topic/YouTube>. Accessed 9 May 2021.
10. Pershad Y, Hangge PT, Albadawi H, Oklu R. Social Medicine: Twitter in Healthcare. *J Clin Med*. 2018 May 28;7(6):121. doi: 10.3390/jcm7060121. PMID: 29843360; PMCID: PMC6025547. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29843360/>
11. Bresnick, E. (2019). Intensified Play: Cinematic study of TikTok mobile app. *Research Gate*, Available at: [www.researchgate.net/publication/335570557\\_Intensified\\_Play\\_Cinematic\\_study\\_of\\_TikTok\\_mobile\\_app](http://www.researchgate.net/publication/335570557_Intensified_Play_Cinematic_study_of_TikTok_mobile_app) (accessed 5 January 2020).
12. Piwek, L., & Joinson, A. (2016). "What do they snapchat about?" Patterns of use in time-limited instant messaging service. *Computers in human behavior*, 54, 358-367.

13. Radovic A, Gmelin T, Stein BD, Miller E. Depressed adolescents' positive and negative use of social media. *J Adolesc.* 2017 Feb;55:5-15. doi: 10.1016/j.adolescence.2016.12.002. Epub 2016 Dec 18. PMID: 27997851; PMCID: PMC5485251.
14. Kosić, S. (2010). ONLINE DRUŠTVENE MREŽE I DRUŠTVENO UMREŽAVANJE KOD UČENIKA OSNOVNE ŠKOLE: NAVIKE FACEBOOK GENERACIJE. *Život i škola, LVI* (24), 103-125. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/63281>
15. Hrvatski časopis za javno zdravstvo Vol 12, Broj 47, 7. srpnja 2016. 110 Društvene mreže i zdravlje Ivana Kunić, Marina Vučković Matić, Joško Sindik Sveučilište u Dubrovniku
16. Chukwuere, J. E., & Chukwuere, P. C. (2017). The impact of social media on social lifestyle: A case study of university female students. *Gender and Behaviour, 15*(4), 9966-9981.
17. Siddiqui, S., & Singh, T. (2016). Social media its impact with positive and negative aspects. *International Journal of Computer Applications Technology and Research, 5*(2), 71-75.
18. Wojdan, W., Wdowiak, K., Witas, A., Drogoń, J., & Brakowiecki, W. (2021). The impact of social media on the lifestyle of young people. *Polish Journal of Public Health, 130*(1).
19. Farhud, D. D. (2015). Impact of lifestyle on health. *Iranian journal of public health, 44*(11), 1442.
20. Feindberg, T., Robey, N., The Education Digest, Copyright Prakken Publications, Inc. Mar 2009
21. World Health Organization [Internet]. UK: Newsroom; 2018 [cited 2021 Feb 6]. Mental health: strengthening our response. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

## 22. PRILOZI

<b>Grafikon 1:</b> „Spol ispitanika“ .....	8
<b>Grafikon 2:</b> „Godina studija“ .....	8
<b>Grafikon 3:</b> „Studijski program“ .....	9
<b>Grafikon 4:</b> „Omjer redovnih studenata prema broju otvorenih društvenih mreža i broju društvenih mreža koje koriste svakodnevno“ .....	9
<b>Grafikon 5:</b> „Omjer izvanrednih studenata prema broju otvorenih društvenih mreža i broju društvenih mreža koje koriste svakodnevno“ .....	10
<b>Grafikon 6:</b> „Najčešće korištene društvene mreže“ .....	11
<b>Grafikon 7:</b> „Koliko sati provodite na društvenim mrežama?“ .....	12
<b>Grafikon 8:</b> „S koliko godina ste otvorili prvi profil na društvenoj mreži?“ .....	13
<b>Grafikon 9:</b> Inspiraciju za kuhanje pronalazim na društvenim mrežama.“ .....	14
<b>Grafikon 10:</b> „Na društvenim mrežama pronalazim zdrave recepte.“ .....	15
<b>Grafikon 11:</b> „Na društvenim mrežama otkrio/la sam namjernice za koje nisam znao/la da postoje“ .....	16
<b>Grafikon 12:</b> „Korištenjem društvenih mreža pravilnije se hranim.“ .....	17
<b>Grafikon 13:</b> „Prilikom vježbanja koristim društvene mreže.“ .....	18
<b>Grafikon 14:</b> „Na društvenim mrežama pronalazim video/foto sadržaje za vježbanje.“ .....	19
<b>Grafikon 15:</b> „Društvene mreže me motiviraju na tjelesnu aktivnost.“ .....	20
<b>Grafikon 16:</b> „Nadmetanjem idealne slike tijela, potiču me na tjelesnu aktivnost.“ .....	21
<b>Grafikon 17:</b> „Prije spavanja provjerim sve društvene mreže.“ .....	22
<b>Grafikon 18:</b> „Tijekom spavanja mobitel držim u blizini.“ .....	22

<b>Grafikon 19:</b> „ Tijekom spavanja imam uključen zvuk za obavijesti.“.....	23
<b>Grafikon 20:</b> „ Tijekom spavanja lako me probudi zvuk obavijesti društvenih mreža.“.....	24
<b>Grafikon 21:</b> „ Ujutro prvo provjerim društvene mreže.“.....	24
<b>Grafikon 22:</b> „ Na društvenim mrežama doživio/la sam neki oblik nasilja.“.....	25
<b>Grafikon 23:</b> „ Društvene mreže smanjuju mi samopouzdanje.“.....	26
<b>Grafikon 24:</b> „Važan mi je broj <i>likeova</i> na objavljenom sadržaju (objava, fotografija,video).....	27
<b>Grafikon 25:</b> „ Odmah reagiram na svaku obavijest društvenih mreža.“.....	28
<b>Grafikon 26:</b> „ Odmah odgovaram na poruku i/ili poziv.“.....	29
<b>Grafikon 27:</b> „ Tijekom učenja često koristim mobitel i provodim vrijeme na društvenim mrežama.“.....	30
<b>Grafikon 28:</b> „ Uznemiruje me sadržaj objavljen na društvenim mrežama.“.....	31
<b>Grafikon 29:</b> „ Društvene mreže koriste se isključivo u svrhu dijeljenja pozitivnih vijesti.“.....	31
<b>Grafikon 30:</b> „ Društvene mreže pune su lažnih informacija i nasilja.“.....	32
<b>Grafikon 31:</b> „ Na društvenim mrežama upoznao/la sam nove prijatelje.“.....	33
<b>Grafikon 32:</b> „ Više volim razgovarati uživo, nego preko društvenih mreža.“.....	34
<b>Grafikon 33:</b> „ Društvene mreže imaju utjecaj na moju komunikaciju licem u lice.“.....	35
<b>Grafikon 34:</b> „U komunikaciji s pacijentom koristim skraćene i engleske inačice.“.....	36
<b>Grafikon 35:</b> „ Kroz društvene mrežeizmijenjujem znanja sa drugim kolegama.“.....	37
<b>Grafikon 36:</b> „Tijekom vježbi mobitel uvijek imam džepu.“.....	38
<b>Grafikon 37:</b> „ Obavijesti društvenih mreža ometaju me prilikom vježbi na fakultetu.“.....	39

<b>Grafikon 38:</b> „ Društvene mreže pomažu mi u učenju.“ .....	40
<b>Grafikon 39:</b> „ Smatrate li da društvene mreže više koriste, nego štete u svakodnevnom životu?-redovni“ .....	41
<b>Grafikon 40:</b> „ Smatrate li da društvene mreže više koriste, nego štete u svakodnevnom životu?-izvanredni“ .....	42

## **PRILOG B**

Poštovani/poštovana,

pozivam Vas da sudjelujete u istraživanju u kojem se ispituju studenti sestrinstva Fakulteta zdravstvenih studija u Rijeci. Istraživanje se provodi u svrhu izrade završnog rada studentice Preddiplomskog studija sestrinstva na temu „Utjecaj društvenih mreža na stil života studenta Fakulteta zdravstvenih studija u Rijeci“

Cilj rada je prikupiti podatke o korištenju i utjecaju društvenih mreža na stil života studenta sestrinstva Fakulteta zdravstvenih studija. Istraživanje je anonimno, a Vaše sudjelovanje dobrovoljno i možete se slobodno i bez ikakvih posljedica povući u bilo koje vrijeme, bez navođenja razloga. Rezultati ankete koristiti će se jedino i isključivo u svrhu istraživanja.

Hvala na pomoći i utrošenom vremenu!

Potvrđujem da sam pročitao/pročitala obavijest za gore navedeno istraživanje, te sam imao/imala priliku postavljati pitanja. Znam da je moje sudjelovanje dobrovoljno te da se mogu povući u bilo koje vrijeme, bez navođenja razloga i bez ikakvih posljedica. Obzirom da je cilj istraživanja isključivo u svrhu istraživanja i pisanja završnog rada bez štetnih učinaka i upotrebe podataka u neke druge svrhe, spreman/spremna sam sudjelovati u navedenom istraživanju.

Spol \*

- Muško
- Žensko
- Ostalo

Godina studija? \*

- 1
- 2
- 3

Studijski program \*

- Redovni studij sestrinstva
- Izvanredni studij sestrinstva

Na koliko društvenih mreža imate otvoren profil? \*

- <2
- 2-3
- 3-5
- >5

Koliko društvenih mreža koristi te svakodnevno? \*

- <2
- 2-3
- 3-5
- >5

Koju društvenu mrežu najčešće koristite?(višestruki odabir) \*

- Facebook
- Instagram
- Youtube
- Twitter
- Tik Tok
- Ostalo

Koliko sati dnevno provodite na društvenim mrežama?

- <1 sat
- 1-2 sati
- 2-4 sati
- >5 sati

S koliko godina ste otvorili prvi profil na društvenoj mreži?

- mlađi od 14 godina
- između 14 i 18 godina
- iznad 18 godina

PREHRANA	U potpunosti se ne slažem	Ne slažem se	Niti se slažem, niti se ne slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem
Inspiraciju za kuhanje pronalazim na društvenim mrežama.					
Na društvenim mrežama pronalazim zdrave recepte					
Na društvenim mrežama otkrio/la sam namjernice za koje nisam znao/la da postoje					
Na društvenim mrežama otkrio/la sam namjernice za koje nisam znao/la da postoje.					
Korištenjem društvenih mreža pravilnije se hranim					



Tjelesna aktivnost *	U potpunosti se ne slažem	Ne slažem se	Niti se slažem, niti se ne slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem
Prilikom vježbanja koristim društvene mreže.					
Na društvenim mrežama pronalazim video/foto sadržaje za vježbanje.					
Društvene mreže me motiviraju na tjelesnu aktivnost.					
Nadmetanjem idealne slike tijela, potiču me na tjelesnu aktivnost.					

Društvene mreže i mentalno zdravlje *	U potpunosti se ne slažem	Ne slažem se	Niti se slažem, niti se ne slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem
Na društvenim mrežama doživio/la sam neki oblik nasilja.					
Društvene mreže smanjuju mi samopouzdanje.					
Važan mi je broj likeova na objavljenom sadržaju (objava, fotografija, video).					
Odmah reagiram na svaku obavijesti društvenih mreža.					
Odmah odgovaram na poruku i/ili poziv.					
Tijekom učenja često koristim mobitel i provodim vrijeme na društvenim mrežama.					
Uznemiruje me sadržaj objavljen na društvenim mrežama.					
Društvene mreže se koriste isključivo u svrhe dijeljenja pozitivnih vijesti.					
Društvene mreže pune su lažnih informacija i nasilja.					

Spavanje *	U potpunosti se ne slažem	Ne slažem se	Niti se slažem, niti se ne slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem
Prije spavanja provjerim sve društvene mreže.					
Tijekom spavanja mobitel držim u blizini.					
Tijekom spavanja imam uključen zvuk za obavijesti.					
Tijekom spavanja lako me probudi zvuk obavijesti društvenih mreža.					
Ujutro prvo provjerim društvene mreže.					

Društvene mreže, socijalizacija i komunikacija u sestrinskoj praksi *	U potpunosti se ne slažem	Ne slažem se	Niti se slažem, niti se ne slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem
Na društvenim mrežama upoznao/la sam nove prijatelje.					
Više volim razgovarati uživo, nego preko društvenih mreža					
Društvene mreže imaju utjecaj na moju komunikaciju licem u lice.					
U komunikaciji sa pacijentom koristim skraćenice i engleske inačice.					
Kroz društvene mreže izmjenjujem znanja sa drugim kolegama.					

Tijekom vježbi mobitel uvijek imam u džepu.					
Obavijesti društvenih mreža me ometaju prilikom vježbi na fakultetu					
Društvene mreže pomažu mi u učenju.					

Smatrate li da društvene mreže više koriste, nego štete u svakodnevnom životu? \*

- Više štete
- više koriste
- niti ne štete, niti ne koriste

Na koji način društvene mreže imaju najveći utjecaj na Vas? (kratki odgovor) \*

Hvala na sudjelovanju!

## *Zahvala*

*Na kraju svog fakultetskog obrazovanja htjela bi se zahvaliti posebnim ljudima koji bili uz mene kroz ove tri godine. Hvala mojim prijateljima Melani, Karlu, Dariu i Karli, kolegama i mojoj boljoj polovici Jurici koji su bili u svakom trenutku uz mene i napravili studentkse dane lakšima.*

*Zahvaljujem se svojoj bivšoj srednjoškoj razrednici Nikolini Zaplatic Degač koja u bila podrška i motivacija za dalje i nakon srednje škole. Također velike zahvale mentorici Mariji Bukvić prof.reh.,mag.med.tech na pomoći i podršci tijekom izrade ovog rada.*

*Najveću zahvalu dugujem obitelji, naviše mami Ljubici i tati Siniši bez kojih nebi bila tu gdje jesam. Hvala Vam na svemu!*

*Ovaj rad posvećujem mojem malogm krugu velikih ljudi!*

## KRATKI ŽIVOTOPIS PRISTUPNIKA

Moje ime je Lorena Palačić, rođena sam u Čakovcu 20.7.1999. godine. Završila sam Osnovnu školu Prelog, a zatim Srednju školu Čakovec, smjer fizioterapeutski tehničar/ka. Bila sam odlična učenica svih razreda osnovne i srednje škole. Ljubav prema zdravstvu i pomaganjem drugima odlučila sam promijeniti profesiju. U prekretnici života odlučila sam upisati redovni preddiplomski stručni studij sestrinstva na Fakultetu zdravstvenih studija u Rijeci. U slobodno vrijeme volontiram na javnozdravstvenim akcijama Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije, akcijama pod vodstvom Društvo naša djeca Prelog te Udruge mladih Efekt. Dugogodišnja sam članica Udruge mladih Efekt i odnedavno i podpredsjednica udruge. Također članica sam Savjeta mladih Međimurske županije. Volja mi želja za pomaganjem poticaj su za dobro obavljanje sestrinskog posla.