

SASA TODOROVIC

**KO VASPITAVA
NAŠU DECU**

SADRŽAJ

PREDGOVOR	3
MEDIJI U DEČJEM SVETU	5
DETE PRED TV EKRANOM	10
UTICAJ TELEVIZIJE NA RAZVOJ DECE	17
REZULTATI ISTRAŽIVANJA O UTICAJU TELEVIZIJE	30
UTICAJ VIDEO-IGARA	34
DECA, INTERNET I DRUŠTVENE MREŽE	41
KAKO SAČUVATI DECU OD ŠTETNOG UTICAJA MEDIJA?	53
ZAKLJUČAK	59
LITERATURA	61

PREDGOVOR

Razvoj informacionih i komunikacionih tehnologija u potpunosti je promenio svet koji nas okružuje, a naročito svet dece. Istraživanja iz januara 2018. godine pokazuju da više od 4 milijarde ljudi širom sveta koristi internet.¹ Više od pola svetske populacije sada je *online*, a sasvim je sigurno da značajan deo te „internet populacije“ čine deca i mladi.

Skoro sve što vidimo automatizuje se i transformiše sa stalnim napretkom tehnologije. Izazovi s kojima se roditelji suočavaju širom sveta identični su nezavisno od nacionalne pripadnosti, materijalnog statusa, obrazovanja. Vremena se menjaju i društvo se menja, dok smo svedoci stalnog opadanja moralnih i tradicionalnih vrednosti. Roditelji su u poziciji da podižu decu u okruženju gde postoji mnogo „konkurentnih uticaja“.

S porastom dostupnosti informacionih i komunikacionih tehnologija i sa sve većom uključenošću dece u svet komunikacije i interneta, rastu i rizici od njihove potencijalne izloženosti različitim neprimerenim sadržajima, manipulaciji i zloupotrebi.

U potrazi za „normalnim životom“ roditelji postaju prezauzeti i sve su manje u mogućnosti da budu primarni izvor vaspitanja, a njihov uticaj se sve više smanjuje. Na njihovo mesto dolaze drugi izvori uticaja koji postaju dominantan faktor u razvoju ličnosti deteta. Televizori, tableti, kompjuteri, mobilni telefoni i drugi uređaji postali su treći roditelj.²

Uprkos tehnološkom napretku i „konkurentnim uticajima“ na vaspitanje deteta, neke osnovne postavke vaspitanja ne bi trebalo da se menjaju. Učiti dete određenim principima i normama kao što

¹ U 2023. godini broj korisnika Interneta se popeo na 5,3 milijardi. (prim. ured.)

² Arik Sigman je poglavlje o uticaju elektronskih medija na decu i porodične odnose u knjizi *Razmažena generacija* naslovio: Porodica s tri roditelja.

su razlika između pravog i pogrešnog, dobrog i lošeg, poštovanje starijih, poštovanje tuđeg života – treba da ostanu i dalje zadatak roditelja.

Da li su televizija i internet saveznici roditeljima u vaspitanju dece ili su im konkurencija koja im odmaže? Čega roditelji treba da budu svesni kada dozvoljavaju svojoj deci da provode više vremena pred televizorom i na internetu nego u drugim aktivnostima? Ovo su neka od pitanja s kojima se roditelji moraju suočiti.

Ova knjiga namenjena je prvenstveno roditeljima da bi oni mogli sagledati uticaj koji mediji vrše na njihovu decu; ali namenjena je i svima koji rade s decom: vaspitačima, nastavnicima, učiteljima. Knjigu mogu čitati i oni u čijim životima televizija, internet i društvene mreže igraju važnu ulogu.

Knjiga nije originalno delo autora, već kompilacija podataka o uticaju medija koji su već dostupni u literaturi ili na internetu.

MEDIJI U DEČJEM SVETU

Mediji su odavno postali deo svakodnevnog živom savremenog čoveka. Oni su postali glavni izvor informacija o svetu koji nas okružuje. Mediji imaju veliki uticaj na formiranje stavova i ponašanje ljudi. Može se reći da mediji preuzimaju ulogu glavnog vaspitača dece i omladine.

Reč 'medij' latinskog je porekla (lat. *medius* – srednji, u sredini). Medij se najčešće definiše kao sredstvo komunikacije ili prenošenja informacija. Medij je posrednik u prenošenju informacija. Danijela Juričić citira Džona Fiskea, koji razlikuje tri vrste medija:

- prezentacijske (glas, lice, telo), koji su ograničeni na „ovde“ i „sada“ jer je medij sam komunikator;
- reprezentacijske (knjige, slike, fotografije), koji se koriste kulturnim i estetskim konvencijama za stvaranje komunikacijskih dela i određenog diskursa;
- mehaničke (telefon, radio, televizija), koji odašilju kako prezentacijske, tako i reprezentacijske medije, a kategorije se izvode na osnovu međusobnih razlika.³

Medijski kritičar i komunikolog Nil Postmgn još je sredinom osamdesetih godina prošlog veka upozorio na preovlađujuću ideologiju medija zasnovanu na ugođaju i zabavi. Ona je, prema njegovom mišljenju, samo jedan od mogućih oblika društvene kontrole nad pojedincima, onako kako je to u *Vrlom novom svetu* već upozorio Oldus Haksli. Prikazivanje nasilja na zabavan način degradira mnoge ljudske moralne i društvene zakone i pravila, ali i obezvređuje sam život.⁴

³ Juričić, D. Teorijske postavke o medijima – definicija, funkcije i uticaj, stručni članak, PDF dokument, <https://hrcak.srce.hr/file/280344>.

⁴ Zgrabljiić Rotar, N. (Ur.), (2005). *Medijska pismenost i civilno društvo*, Sara-

Kad se govori o štetnom uticaju medija, uglavnom se navodi da mediji podstiču:

- preteran konzumerizam,
- opsednutost zabavom
- manipulaciju,
- jezičku nekulturu,
- pornografiju,
- pasivizaciju i
- nasilje.

Upotreba elektronskih medija od strane dece je u porastu. Pored televizora, koji je odavno deo dečjeg sveta, tehnološki napredak omogućio je laku dostupnost računara, mobilnih telefona i povezivanja na socijalnim mrežama putem interneta.

U istraživanju fondacije Kajzer 2010. godine navedeni su sledeći podaci:

Godine 2010. istraživanja su pokazala da deca u proseku na medijima dnevno provode 7 sati i 38 minuta, što je više od 43 sata sedmično; od 6 do 7 sati provode u školi, a od 7 do 8 sati spavaju.⁵

Godine 2010. šezdeset šest odsto dece od 8 do 18 godina starosti imalo je svoj mobilni telefon, što je skoro duplo više nego u 2004. godini, kada je taj procenat iznosio 39. Mobilni telefon danas nije samo sredstvo za razgovor s drugima, nego i način da se više vremena provodi pred medijima jer na mobilnom telefonu dostupni su i muzika i film i televizija i internet.

Pristup mladim internetu kod kuće porastao je sa 74% u 2004. godini na 84% u 2009. godini. Broj korisnika laptopova sa 12% na 20%, pristup internetu u spavaćoj sobi sa 20% na 33%, a broj korisnika kompjutera u spavaćoj sobi sa 21% na 36%.

U sledećoj tabeli uporedno je u satima prikazano vreme

jevo: Media Centar, PDF dokument, <http://personal.unizd.hr/~nrotar/Med-pismed.pdf>

⁵ <http://www.apa.org/pi/about/newsletter/2015/06/electronic-media.aspx>

dnevne upotrebe pojedinih medija u 1999, 2004. i 2009. godini.⁶

Tip medija	1999.	2004.	2009.
TV	3:47	3:51	4:29
Muzika	1:48	1:44	2:31
Kompjuter	0:27	1:02	1:29
Video-igre	0:26	0:49	1:13
Štampa	0:43	0:43	0:38
Filmovi	0:18	0:25	0:25
Multitasking (u procentima)	16	26	29
Upotreba medija – ukupno	6:19	6:21	7:38

Deca troše više vremena na zabavne medije nego što su angažovana u bilo kojoj drugoj aktivnosti pored škole i spavanja. Deca prosečno provedu oko 4 sata dnevno ispred televizora ili računara, ali broj sati je veći u mnogim slučajevima. Na primer, 25% učenika šestog razreda gleda televiziju više od 40 sati sedmično, što je više vremena nego što provode u školi. U subotu ujutro, u Sjedinjenim Američkim Državama, oko 60% dece uzrasta od 6 do 11 godina gleda televiziju. Deca uzrasta do 6 godina provode više vremena pred televizorom i kompjuterom nego u drugim aktivnostima kao što su igra, čitanje, sviranje. Mlađa deca provedu više vremena gledajući televiziju (uključujući i DVD) nego što to čine starija deca, dok tinejdžeri provode više vremena za računarima i telefonima. Do vremena kada dete završi osnovnu školu, ono će videti oko 8.000 ubistava i 100.000 drugih nasilnih radnji na televiziji.⁷

U izveštaju „Children and Parents: Media Use and Attitudes Report“ navedeni su rezultati istraživanja koje je sprovedeno u Velikoj Britaniji 2016. godine. Istraživanje je obuhvatilo decu starosti

⁶ <http://www.apa.org/pi/about/newsletter/2015/06/electronic-media.aspx>

⁷ <https://pdfs.semanticscholar.org/15ce/9c6e46424bfa19ff8660fb59fc17e1a6a095.pdf>

od 5 do 15 godina, uz poseban osvrt na decu uzrasta od 3 do 4 godine. U sledećim tabelama prikazani su neki od rezultata ovog istraživanja.⁸

Deca od 3 do 4 godine

Ima svoj mobilni telefon.	1%
Ima svoj tablet.	21%
Gleda televiziju.	96% 15 sati sedmično
Igra video-igre.	40% 6 sati sedmično
Vreme provedeno na internetu	53% 8 sati sedmično
Koristi tablet za povezivanje na internet.	71%
Koristi Jutjub.	48%

Deca od 5 do 7 godina

Ima svoj mobilni telefon.	5%
Ima svoj tablet.	35%
Gleda televiziju.	95%, 13,5 sati sedmično
Igra video-igre.	66% 7,5 sati sedmično
Vreme provedeno na internetu	71 % 9 sati sedmično
Koristi Jutjub.	71%
Ima profil na društvenim mrežama.	3%
Najviše bi mu/joj nedostajao/la...	televizija

⁸ https://www.ofcom.org.uk/_data/assets/pdf_file/0020/108182/children-parents-media-use-attitudes-2017.pdf

Deca od 8 do 11 godina

Ima svoj mobilni telefon.	39%
Ima svoj tablet.	52%
Gleda televiziju.	95%, 14 sati sedmično
Igra video-igre.	81%, 10 sati sedmično
Vreme provedeno na internetu	94%, 13 sati sedmično
Koristi Jutjub.	81%
Ima profil na društvenim mrežama.	23%
Najviše bi mu/joj nedostajao/la...	televizija, tablet

Deca od 12 do 15 godina

Ima svoj mobilni telefon.	83%
Ima svoj tablet.	55%
Gleda televiziju.	91 %, 14,5 sati sedmično
Igra video-igre.	77% 12 sati sedmično
Vreme provedeno na internetu	99%, 21 sat sedmično
Koristi Jutjub.	90%
Ima profil na društvenim mrežama.	74%
Najviše bi mu/joj nedostajao/la...	mobilni telefon

DETE PRED TV EKRANOM

Nada Zgrabljčić Rotar (2005) navodi da je televizija audio-vizuelni medij vrlo složene tehnologije i vrlo složene organizacije rada, globalne prirodi, kome je teško postaviti nacionalnu granicu jer kao kod ne koristi samo jezik (govor) nego i sliku, a ona je univerzalna.

Ona takođe navodi da je televizija medij koji pruža ugođaj, zabavu, zadovoljstvo i ispunjenje mnogih očekivanja i deci i odraslima. Ona je deo porodice. Jedno dete je reklo: „Moja porodica, to smo mama, tata, televizor i ja.“

U savremenom društvu, televizija se smatra jednim od vodećih medija masovne komunikacije. Dafna Lemiš (2008) kaže da popularnost televizije nije ugrožena čak ni u onim kulturama u kojima su računari dostigli visok nivo rasprostranjenosti i gde pokušavaju da preuzmu primat nad ostalim medijima. Ipak, promene u medijima nastale usled razvoja tehnologije odrazile su se na televiziju i primorale je da se prilagodi novonastalom tržištu i zahtevima publike. Da bi odgovorila na potrebe publike i ostale konkurente na medijskom tržištu, televizija je ušla u proces transformacije. Istovremeno je zadržala osnovne karakteristike zaslužne za sopstveni uspeh i popularnost.

Izučavanju televizije posvećena je značajna naučna i istraživačka pažnja. To ne čudi s obzirom na to da ona predstavlja jedan od najznačajnijih činilaca učenja i socijalizacije u modernom dobu.

Mirko Miletić (2005) kaže da televizija ima moć da podučava činjenicama, formira sistem vrednosti, utiče na ponašanje i predstavlja neiscrpan potencijal znanja i informacija o svetu koji nas okružuje.

Ona utiče na znanje tako što u našu svest usađuje ideje i infor-

macije i ima ulogu u stvaranju i uobličavanju naših uverenja, vrednosti i našeg mišljenja.

Diskusija oko televizije u naučnim krugovima, s aspekta njenih obrazovnih svojstava, vodi se uglavnom oko pitanja efikasnosti učenja putem televizije, njenih prednosti i mana kao obrazovnog i vaspitnog sredstva, zatim oko strategija za uvođenje medijskog obrazovanja u sistem školstva te i oko uticaja televizije na ponašanje.

U istraživanju „Analiza televizijskih programa za decu u Srbiji“ navodi se da je mehanizam preko kog televizija ostvaruje svoj uticaj učenje po modelu. Učenje po modelu predstavlja metod učenja po kom se neki obrazac ponašanja vidi kod drugih, pa se pod određenim uslovima ponavlja i prisvaja. Istraživanja pokazuju da je veća verovatnoća da će se model ponašanja usvojiti ako postoje sledeći uslovi:

a) Velika učestalost modela: pre će se usvojiti dominantni model ponašanja, onaj s kojim se deca često susreću, nego obrasci na koje nailaze retko i sporadično. Veću šansu za usvajanje modela ponašanja imaju oni koji se nude u programima češće repriziranim ili programima koji imaju velik broj epizoda i sezona.

b) Kulturna ukorenjenost modela: pre će biti usvojeni oni modeli koji su u skladu s modelima karakterističnim za kulturu u kojoj se javljaju.

c) Postojanje socijalne podrške i nagrađivanje određenog modela ponašanja: ukoliko lik u seriji ne trpi nikakve posledice zbog nekog lošeg postupka – štaviše, ukoliko ima koristi od tog ponašanja – verovatnije je da će deca oponašati slično ponašanje.

d) Onaj ko uči po modelu procenjuje da će imati neku dobit (nagradu, socijalno prihvatanje) ako usvoji dati model ponašanja.

e) Motivisanost onog ko uči da usvoji dati model: deca žele da izgledaju ili da budu kao neki od junaka iz TV programa.

f) Socijalni ugled (moć, prestiž) koji ima osoba koja pokazuje određeni model ponašanja: pre će se usvojiti ponašanje onoga ko

je moćan, ugledan i značajan u određenoj sredini, nego onoga ko je ličnost s nižim socijalnim položajem (zbog čega je važno da likovi koji pripadaju marginalnim grupama imaju status vodećih, glavnih likova, kao i da svi glavni likovi pokazuju pozitivan odnos prema likovima koji pripadaju marginalnim grupama).

g) Razumljivost modela ponašanja: ako neko ne razume smisao određenog obrasca ponašanja teško može da ga prihvati kao svog i oponaša.

h) Bliskost modela ponašanja onome ko ga usvaja prema polu, uzrastu, socijalnom statusu: verovatnoću učenja po modelu posebno će povećati generacijska bliskost, pa je zato važno da likovi u dečjim programima budu što različitiji.⁹

Psiholog Albert Bandura, zastupnik socijalne kognitivne psihologije (teorija socijalnog učenja), govorio je o različitim vrstama modelovanja ponašanja. Prema njegovom mišljenju, postoji direktno modelovanje, koje predstavlja ugledanje na model koji je živ i prisutan u životu deteta. Postoji i simboličko modelovanje, koje predstavlja ugledanje na uzore iz simboličkih prikaza kao što su knjige, filmovi i televizija.

Tokom šezdesetih godina prošlog veka uveliko se diskutovalo o tome koliki udeo u dečjem razvoju imaju genetika, sredinski faktori i socijalno učenje. U okviru svoje teorije socijalnog učenja, Bandura je sproveo eksperiment s lutkom Bobo. Cilj eksperimenta bio je da se dokaže da ljudsko ponašanje u većoj meri nastaje kao posledica imitacije, pre nego uticaja naslednih faktora.

Bandura je podelio 36 devojčica i 36 dečaka uzrasta od 3 do 6 godina u tri grupe i pokazivao im različita ponašanja prema lutki Bobo.

Prva grupa je videla kako su odrasli agresivni prema Bobou. U drugoj su bili neagresivni, a treća grupa je bila kontrolna, i deci

⁹ http://www.unicef.rs/files/Analiza_televizijskih_programa_za_decu_u_Srbiji.pdf

u ovoj grupi nije prikazan nikakav model ponašanja.

Rezultati su pokazali da su ona deca koja su bila izložena agresivnom modelu ponašanja u mnogo većoj meri pokazivala identično ponašanje prema lutki. Kad su deca bila u situaciji da budu u blizini lutke, ona su pokazala isto takvo ponašanje, za razliku od kontrolne i druge eksperimentalne (tzv. neagresivne) grupe. Ovo su zaključci eksperimenta:

- deca koja su posmatrala agresivne modele pokazuju mnogo više agresivnih postupaka prema lutki od dece iz kontrolne i neagresivne grupe; agresija koja nije bila imitirana i koja se pojavljivala sporadično bila je prisutnija u grupi dece koja su oponašala agresivne modele;
- devojčice iz agresivne grupe pokazuju više znakova fizičkog nasilja ukoliko je model muški, a više znakova verbalnog ukoliko je model ženski;
- dečaci češće imitiraju istopolne modele nego devojčice;
- dečaci više od devojčica imitiraju fizičku agresiju.¹⁰

Bandurini nalazi još uvek se navode kada se upućuje kritika televiziji i televizijskim sadržajima. Neki autori smatraju da je važno ispitati druge vrste modelovanja ponašanja i da se u pozitivnim modelima mogu tražiti proaktivna rešenja umesto produbljiivanja problema u vezi s agresijom. Oni navode da posebno muzički spotovi, koji lako zarobe pažnju gledalaca, imaju moć da utiču na ponašanje.¹¹

D. Lemiš (2008) navodi da istraživanja pokazuju da televizija značajno utiče na dečju konstrukciju roda i rodni uloga, rodnog identiteta, seksualnosti, predstava o telu, navika u ishrani, političke realnosti i konflikata.

¹⁰ <https://www.simplypsychology.org/bobo-doll.html>

¹¹ http://www.unicef.rs/files/Analiza_televizijskih_programa_za_decu_u_Srbiji.pdf

Džo Viler (2008) citira Nila Postmena, koji je upozorio da „televizija uklanja mnoge od značajnih razlika između dece i odraslih. Na primer, jedna od značajnih razlika je da odrasli znaju neke činjenice o životu – njegove tajne, njegove protivrečnosti, njegovu žestinu, njegove tragedije – koje nisu odgovarajuće za dečji uzrast ili čak nisu shvatljive deci. Televizija izvlači na površinu celokupan sadržaj života jer je programima, da bi povećala gledanost, potrebna stalna ponuda neobičnih informacija. U svojoj potrazi za novim i senzacionalnim, da bi zadržala pažnju gledalaca, dotiče svaki postojeći tabu u našoj kulturi: incest, homoseksualnost, promiskuitet, korupciju, preljubu i izlaganje nasilju i sadizmu svake vrste. Posledica je da ove stvari postaju poznate mladima kao što su i odraslima.“ (Viler, 2008:29).

Televizija kao medij toliko je prisutna u svim domovima da se tretira kao član porodice. U nekim domovima televizori se uključuju ujutro, a isključuju u kasnim noćnim satima. Gledanje televizije najčešće je jedina zabava porodice na okupu. Edukativnih emisija koje su prilagođene uzrastu deteta sve je manje. Na našim prostorima postojale su edukativne emisije pre 30,40 godina, kao što je bio školski program gde su se emitovali sadržaji iz različitih školskih predmeta. Deca su odrastala uz Branka Kockicu, a crtani filmovi prikazivani su u terminu od 19:15 časova svakoga dana u trajanju od 5 minuta. Nedeljom su prikazivani crtani filmovi u trajanju od 15 do 30 minuta.

Dolaskom kablovske televizije deca su dobila mogućnost da 24 sata gledaju crtane filmove, kao i mogućnost biranja kanala i sadržaja. Muzički spotovi, reklame, filmovi, serije imaju sadržaje koji su uglavnom neprimereni dečjem uzrastu (neprimereni su i za odrasle).

Prosečno američko dete, do vremena kad završi srednju školu, potrošilo je više vremena ispred televizora nego što je potrošilo tokom 13 godina u učionici. Mnogi ljudi veruju da su hiljade tih časova nasumičnog izlaganja televizijskom programu duboko uticali

na našu zemlju.“ (Nidli, 2006: 209,210).

U radu pod naslovom „Uticaj medijskog nasilja na mlade“ (Craig A. Anderson, Leonard Berkowitz, Edward Donnerstein, L. Rowell Huesmann, James D. Johnson, Daniel Linz, Neil M. Malamuth, and Ellen Wartella) navodi se da su istraživanja pokazala da praktično sve porodice s decom imaju najmanje jedan televizor, a većina (između 74% i 78%) pretplaćuju se na kablovsku ili satelitsku televiziju. Osim toga, ove studije su pokazale da 7 od 10 porodica s decom ima sistem za video-igre, a isti broj porodica poseduje računar. Većina američke dece ima televiziju u spavaćoj sobi (uključujući 30% dece starosti od 0 do 3 godine), a verovatnoća da dete ima televiziju u spavaćoj sobi povećava se s uzrastom deteta.¹²

Viler (2007) navodi da predškolska deca provode dve trećine dana (onog dela dana u kom su budna) pred televizorom ili u prisustvu uključenog televizora. Prosečno predškolsko dete, pre nego što krene u prvi razred, provešće preko 5.000 sati u gledanju televizije. To je mnogo više vremena od onog provedenog na predavanjima da bi se stekla fakultetska diploma. Prosečni srednjoškolac provešće oko 22.000 sati ispred TV ekrana (9.000 sati više nego što provede u učionici).

Sigman (2009) navodi da, prema istraživanju koje je vršilo „Dečje društvo“, televizija preuzima ulogu roditelja uzimajući od pet do deset puta više vremena nego što roditelji provode s decom.

„Međutim, ako razmatramo televiziju samo sa stanovišta vremena, ona često uzima nekoliko časova slobodnog vremena koje imamo tokom dana. Pre televizije, tri najdublja uticaja na američke vrednosti bili su porodica, crkva i škola. Ako količina vremena koje trošimo u nekoj aktivnosti direktno odgovara njenoj moći da oblikuje naše vrednosti, onda je 1950-ih godina televizija potisnula crkvu; 1960-ih godina, televizija je potisnula porodicu; a do 1970-

¹² <https://pdfs.semanticscholar.org/15ce/9c6e46424bfa19ff8660fb59fc17e1a6a095.pdf>

ih godina, potisnula je školu. Trenutno, američka deca provode približno 20% svog budnog vremena prateći televiziju.“ (Nidli, 2006:209).

UTICAJ TELEVIZIJE NA RAZVOJ DECE

Iako veći broj istraživanja govori o štetnim efektima gledanja televizije na razvoj dece, postoje i zagovornici pozitivnog uticaja televizije. Neki od argumenata pozitivnog uticaja televizije jesu sledeći:

- Postoje televizijske emisije koje su edukativne, informativne i inspirativne za decu. Gledanje takvih emisija može imati bolji efekat na učenje nego čitanje knjiga ili slušanje o procesima poput rasta biljaka.
- Studije pokazuju da deca koja gledaju edukativne i nenasilničke emisije pokazuju bolje rezultate na testovima čitanja i matematike od onih koja ne gledaju ove programe.
- Deca koja gledaju informativne i edukativne emisije pre polaska u školu, imaju tendenciju da gledaju više informativnih i edukativnih emisija kao stariji. Oni koriste televiziju efikasno, kao dopunu školovanju.
- Deca koja gledaju obrazovne programe pre polaska u školu imaju tendenciju da ostvare više ocene, manje su agresivna i više vrednuju svoje obrazovanje kada dođu u srednju školu.
- Naučnici s Univerziteta u Sijeni otkrili su da gledanje televizije može biti izvor olakšanja djeci koja su pod stresom ili imaju bolove. Gledanje crtanih filmova ima umirujuće efekte na decu kada su bolesna.¹³

B. Čitić u radu „Pozitivni uticaji televizijskih sadržaja na emo-

¹³ <https://www.raisesmartkid.com/all-ages/1-articles/13-the-good-and-bad-effects-of-tv-on-your-kid>

cionalno i socijalno ponašanje dece“ navodi da se na osnovu kritičkog pregleda nalaza jednog broja inostranih empirijskih istraživanja može potvrditi da postoje pozitivni efekti televizijskih sadržaja na empatiju, altruizam, učenje emocija, socijalnu interakciju i prihvatanje različitosti, uz izvođenje zaključaka o potencijalnim medijatornim faktorima koji mogu biti u interakciji s uticajima televizijskih prikaza.¹⁴

Većina istraživanja pokazala jeda gledanje televizije ima mnogo više štetnih efekata na razvoj dece.

Televizija izaziva hipnotički efekat. Nil Nidli (2006) kaže da u našim domovima postoji nešto što nas nesvesno uvodi u neki vid hipnotičkog transa. On citira Džerija Mendera, koji je utvrdio da je niz stručnjaka za hipnozu definisao taj proces na takav način da se televizija sasvim lepo uklapa u opis. Klasični uslovi za posmatranje televizije slični su tipičnoj sredini za izazivanje hipnoze: zamračena soba, svetlo koje treperi (televizor), koncentracija na jednu stvar i sloboda od svih spoljašnjih ometanja.

Televizija utiče na „krunu mozga“. Objašnjavajući fizički izgled mozga, koji je podeljen na nekoliko delova, Nidli (2006) navodi da se iza čela nalaze desni i levi čeonni režanj, koje on radi jednostavnosti naziva „čeonni režanj“. To je najveći režanj mozga. U čeonnom režnju nalazi se centar za procenjivanje, razmišljanje, intelekt i volju. To je kontrolni centar celog našeg bića. Neki naučnici označavaju čeonni režanj kao „krunu“ mozga. Istraživanja pokazuju da ova takozvana kruna vrši niz vitalnih funkcija.

Čeonni režanj takođe je i centar duhovnosti, karaktera, moralnosti i volje, a to je upravo ono što našu ličnost čini jedinstvenom.

Nidli (2006) navodi da televizija potiskuje aktivnost čeonnog režnja, koji predstavlja sedište duhovnosti, moralnosti i volje. Pod uticajem savremene brzopokretne televizije, čeonni režanj ne može

¹⁴ <http://scindeks-danci.ceon.rs/data/pdf/1452-7367/2012/1452-73671201123P.pdf>

da funkcioniše potpunim kapacitetom.

„Mozak beleži informaciju; vid, pamćenje i emocije funkcionišu dobro; ipak, mozak više ne analizira informaciju kritički. Mogu se prikazivati užasne scene, ali gledalac teži samo tome da se smeje ili da sleže ramenima promatrajući ih. Normalno, ako bi se takva vrsta događaja dešavala u stvarnom životu, osoba bi bila užasnuta. Uprkos tome kako neko reaguje – bez obzira na to da li se smeje, apatično zuri, skreće pogled s gađenjem, ili na stotine drugih načina, te scene su neizbrisivo utisnute u naš um. Kad vidite reprizu, čim započne, znate da ste to ranije već videli. Pamćenje je tu, iako poslednji put kada ste to gledali vaš čeonu ređanj nije bio nimalo aktivniji nego ovog puta.“ (Nidli, 2006: 205).

Negativan uticaj televizije na dete povećava se i gledanjem programskih sadržaja koji nisu primereni njegovom uzrastu jer dete ne shvata suštinu priče, već pažnju usmerava samo na akcentovane događaje, uglavnom nasilje, pa je verovatnije da će kasnije kroz igru imitirati ono što vidi.

Vreme provedeno gledajući televiziju odvlači od važnih aktivnosti kao što su igranje, čitanje, vežbanje i socijalizacija.

Uticaj televizije ne zavisi samo od programskih sadržaja, već i od formalne funkcije televizije, kao što su:

- visoka animacija,
- prenaplašene muzičke deonice,
- vizuelni i auditivni specijalni efekti.

Ove navedene karakteristike pomažu u privlačenju i zadržavanju pažnje kod dece.

Džo Viler (2008) navodi da televizija:

- umanjuje moć imaginacije, a urezuje u um neizbrisive slike koje ostaju do kraja života;
- lišava ljude pravih životnih iskustava tako što ih drži zatvorene u njihovim stavovima umesto da se druže sa prijateljima, komšijama i porodicom;

- više je okrenuta mržnji nego ljubavi, smrti nego životu, nasilju nego harmoniji.

U ranim uzrastima deca ne razlikuju stvarnost od fantastije prikazane na televiziji, pa je u tim periodima njihov stepen identifikacije i udublivanja u sadržaje još veći. Ovaj stepen uživljanja u sadržaje još je veći ukoliko je u saglasju s kulturom, okruženjem ili nekim uverenjem s kojim dete već ima iskustva.

Gledanje televizije smanjuje zainteresovanost za školski uspeh. Viler (2007) navodi da je kvalitet pismenih radova učenika tesno povezan s vremenom koje provode pred televizorom. Trideset odsto učenika četvrtog razreda gleda televiziju 6 sati dnevno. Oni su najslabiji u pisanju. Deca koja provode više vremena gledajući televiziju slabije su zainteresovana za čitanje, manje su inventivna i upotrebljavaju jednostavnije jezičke forme.

Školska deca koja više vremena provode gledajući televiziju manje su zainteresovana za školske aktivnosti i manje rade domaće zadatke. Ukoliko uče s uključenim televizorom u pozadini, deca slabije pamte pročitane informacije.¹⁵

Gledanje televizije podiže nivo agresivnosti kod dece. Istraživanje „Uloga medijskog nasilja u nasilnom ponašanju“ (L. Rowell Huesmann and Laramie D. Taylor)¹⁶ pokazuje da fiktivna televizijska i filmska agresija doprinosi povećanju agresije i nasilja kod mladih gledalaca.

Nasilje u vestima takođe doprinosi povećanju nasilja, prvenstveno u obliku imitativnog suicida i čina agresije.

Veza između nasilja u medijima i nasilja u realnom životu usmeravana je od strane prirode medijskih sadržaja i karakteristika

¹⁵ <https://www.raisesmartkid.com/all-ages/1-articles/13-the-good-and-bad-effects-of-tv-on-your-kid>

¹⁶ <https://www.rcgd.isr.umich.edu/aggr/articles/Huesmann/2006.Huesmann%26Taylor.Role%20of%20Media%20Violence%20in%20Violent%20Behavior.AnnualRevPubHealth.pdf>

socijalnog uticaja na pojedince koji su izloženi tom sadržaju. Autori smatraju da su efekti uticaja nasilja u medijima dovoljno veliki da mogu da se stave u kategoriju pretnje javnom zdravlju.

Porast agresivnosti jedan je od najzabrinjavajućih efekata televizije. Mnoga istraživanja pokazala su da gledanje televizije snosi značajan deo krivice za visoke stope nasilja u različitim zemljama.

U radu pod naslovom „Uticaj medijskog nasilja na mlade“, grupe naučnika s različitih univerziteta u Sjedinjenim Američkim Državama, navodi se da su dokazi najjasniji u okviru najobuhvatnijeg istraživanog domena: televizije i filmskog nasilja. Kratkoročna izloženost nasilju u medijima povećava verovatnoću da će doći do ispoljavanja fizičkog i verbalnog agresivnog ponašanja, agresivnih misli i agresivnih emocija. Nedavne velike longitudinalne studije pružaju dokaze koji povezuju često izlaganje nasilnim medijima u detinjstvu s agresijom kasnije u životu, uključujući fizičke napade i zlostrebu supružnika.¹⁷

Nidli (2006) navodi da sama deca koja gledaju televiziju izjavljuju da ih televizija ohrabruje da pokazuju nepoštovanje prema svojim roditeljima, da lažu i da primenjuju agresivno ponašanje. Gledanje televizije drastično povećava verbalno i fizičko agresivno ponašanje kod oba pola.

Karakteristike nasilnih televizijskih sadržaja su:

- Većina nasilnih dela na televiziji počinjena su s namerom – retko se prikazuju nesreće kao oblici nasilnih dela.
- Retko se prikazuju posledice za žrtve nasilnih dela – u većini prikaza nasilničkih sadržaja, retko se prikazuju bol i patnja žrtvi nasilnih dela.
- Većina nasilničkih dela na televiziji opravdana je iz perspektive počinitelja, ali ne i šireg društva.

¹⁷ <https://pdfs.semanticscholar.org/15ce/9c6e46424bfa19ff8660fb59fc17e1a6a095.pdf>

- Počinitelji nasilničkih dela često prolaze nekažnjeno, prikazani su vrlo atraktivno i sa snažnim sposobnostima.
- Uz dela nasilja često se prikazuje oružje. Najčešće korišteno oružje na televiziji je pištolj.
- Nasilje na televiziji najčešće se prikazuje na humorističan način. Humoristični prikazi nasilnih sadržaja najčešći su u dečjim programima.
- Počinitelji i žrtve dela nasilja najčešće su muškarci srednje životne dobi (između 20 i 50 godina).¹⁸

Televizija utiče na preuranjenu seksualnu aktivnost dece.

Viler (2007) navodi podatak istraživanja sprovedenih u Sjedinjenim Američkim Državama o tome da tinejdžeri na televiziji godišnje vide oko 14.000 seksualnih scena ili aluzija na seks.

Televizija efektivno povećava seksualnu aktivnost kod tinejdžera i mlađe dece. Istraživanja¹⁹ pokazuju da ona značajno utiče na smanjenje prosečnog nivoa starosti dece pri prvom seksualnom odnosu. Što se više televizije gleda, to je, dakle, prosek godina dece pri prvom seksualnom kontaktu – manji. Ne samo da to istraživanja pokazuju, već sama deca izjavljuju da ih televizija ohrabruje da prerano učestvuju u seksualnoj aktivnosti.

Gledanje televizije izaziva zavisnost. B. Đukanović i J. Knežević Tasić (2015) navode da preterano gledanje televizije dovodi do zavisnosti. Na osnovu istraživanja koja pokazuju da se zavisnost od supstanci može dijagnostikovati na osnovu tri od sedam dijagnostičkih kriterijuma, oni zaključuju da preterano gledanje televizije dovodi do zavisnosti jer su autori u toj oblasti našli argumentaciju za pet kriterijuma.

Kod onih koji provode mnogo vremena pred televizorom mogu se naći sledeći indikatori zavisnosti:

- gubitak kontrole,

¹⁸ <https://www.djecamedija.org/medijibeznasilja.pdf>

¹⁹ Videti opširnije u Nidli, 2006.

- povećanje tolerancije,
- apstinencijalna smetnja,
- povlačenje i
- prekidanje *circulus vitiosus-a*²⁰

Postoji primer jednog zanimljivog istraživanja koje je izvršila *Slobodna štampa Detroita* još 1976. godine i koje je pomoglo da se reši problem smanjene prodaje njihovih novina. Rezultati istraživanja pokazali su da je većina ljudi primala vesti i informacije preko televizije.

„*Slobodna štampa Detroita* nije se zaustavila na tom istraživanju. Nastavili su nudeći 500 dolara bilo kojoj porodici koja bi se odrekla televizije tokom mesec dana. Novine su uputile poziv do 120 porodica. Ukupno 93 od njih nije moglo da bude namamljeno da se odvoji od televizije čak ni na samo 30 dana. Međutim, 27 porodica prihvatilo je njihovu ponudu. Da bi bila sigurna da ne mogu da varaju, novinska kompanija ugradila je elektronske uređaje koji bi ometali bilo koji televizor korišćen u njihovim kućama. Rezultati jednomesečne probe bili su zapanjujući. Članovi porodice su ispoljavali stvarne simptome odvikavanja od zavisnosti. Nesanice i glavobolje su bile česte. Jedan čovek, za koga se tvrdilo da je blag suprug, izgubio je svoju smirenost tokom prve sedmice, postao razdražljiv i počeo da tuče svoju ženu. Međutim, tokom tog meseca stavovi su se promenili. Na kraju meseca, na iznenađenje skoro svih, svih 27 porodica reklo je da je to bilo dobro iskustvo. Većina porodica iskoristila je svoje dodatno vreme u dobru svrhu sređujući stvari po kući. Jedan od najvrednijih nalaza bio je da su članovi porodica bili u stanju da ostvaruju međusobne odnose na načine na koje to nisu ostvarivali godinama. Pronašli su stvari koje mogu zajedno da rade, njihovi umovi su bili kreativniji i uživali su

²⁰ O navedenim indikatorima videti opširnije u: B. Đukanović; J. Knežević Tašić, 2015.

u životu više nego dok su imali televiziju. Da li će se vratiti televiziji sada kada su zaradili svojih 500 dolara? Generalno su bili ubeđeni da će prolaziti mnogo bolje ako održavaju gledanje televizije na minimumu.“ (Nidli, 2006: 209).

Gledanje televizije oduzima vreme koje roditelji mogu da provedu s decom. Nedostatak uključenosti roditelja u živote dece ima direktne vez sa upotrebom alkohola i duvana. Istraživači s Medicinskog centra u Nju Orleansu, Državnog univerziteta u Lujzijani, pokazali su to kada su istraživali preko 2.000 učenika 5. i 6. razreda u roku od tri do četiri godine. Kod dece koja su izjavila da su njihovi roditelji provodili više vremena s njima i imali više komunikacije s njima bilo je manje verovatno da će koristiti alkohol i duvan. Takođe je bilo manje verovatno da će odabrati prijatelje koji koriste te supstance. Istraživanje je takođe pokazalo da se uz više gledanja televizije količina vremena provedenog u aktivnom razgovoru s članovima porodice znatno smanjivala.²¹

Jedno istraživanje je potvrdilo da deca čiji roditelji govore o neprikladnosti nasilja na televiziji ili im ograničavaju pristup nasilnim programima pokazuju manje agresivnih tendencija u ponašanju nego deca čiji roditelji ne razgovaraju s decom o nasilju i ne ograničavaju gledanje nasilja.²²

Pre nekoliko godina u dnevnoj štampi osvanuo je sledeći natpis...

„Dečak iz Niša progovorio na engleskom, a srpski natuca“²³

U tekstu smo mogli čitati: „Čudo neviđeno! Niški osnovac Dimitrije Mitrović (11) od pete godine govori engleski kao maternji jezik, iako ga ne govori niko u njegovoj porodici, niti je živeo bilo

²¹ Videti u: Nidli, 2006.

²² <https://pdfs.semanticscholar.org/15ce/9c6e46424bfa19ff8660fb59fc17e1a6a095.pdf>

²³ <http://www.pressonline.rs/info/politika/136779/decak-iz-nisa-progovorio-na-engleskom-a-srpski-natuca.html>

gde izvan Niša. Istovremeno, ovaj mališan ima problem sa srpskim, što mu otežava komunikaciju s vršnjacima i praćenje nastave.

Njegova majka smatra da je njen sin platio danak savremenom načinu života: 'I muž i ja smo u periodu njegovog odrastanja bili prezaposleni. Nismo provodili dovoljno vremena s njim, ali smo smatrali da će društvo naše starije ćerke, te još dvoje dece moga devera, koji su svakodnevno bili s njim, uticati da odrasta kao i svako drugo dete. Međutim, umesto da provodi vreme s njima, on se okrenuo računaru i televiziji.'

Tatjana Paunović, profesor na katedri za anglistiku Filozofskog fakulteta, potvrđuje da je Dimitrijevo znanje engleskog izuzetno: 'Fascinantno je da je iz tako ograničenog uzorka, do kojeg je došao preko video-igara i televizije, uspeo da usvoji jezik kao maternji.'²⁴

Gledanje televizije izaziva probleme u verbalnoj komunikaciji i razvoju govora. U 2010. godini više od 60% dece predškolskog uzrasta imalo je problem u verbalnoj komunikaciji i razvoju govora, a predviđalo se da će veliki broj ove dece imati ozbiljnih problema s učenjem i usvajanjem školskog gradiva. To su pokazivali rezultati istraživanja „Instituta za eksperimentalnu fonetiku i patologiju govora“ iz Beograda.²⁴

Dr Mirjana Sovilj, direktorka Instituta za eksperimentalnu fonetiku i patologiju govora, upozoravala je: „Deca koja imaju govorne probleme moraju imati stalni podsticaj od strane vaspitača, a logoped i vaspitač moraju da obučavaju roditelje kako da stimulišu verbalnu komunikaciju deteta i kako da preventiraju jezičke poremećaje kod mališana. Statistiku, koja svedoči da 63% dece predškolskog uzrasta ima probleme u govorno-jezičkom razvoju,

²⁴ <http://www.politika.rs/scc/clanak/122866/Govor-problem-za-vecinu-malisanana#!>

u velikoj meri kroji činjenica da prosečno dete predškolskog uzrasta provede po tri sata dnevno ispred malih ekrana i dodatnih dvatri sata u igri s video-zanimacijama, a to uzrokuje lepezu lingvističkih, psihomotornih i lokomotornih poremećaja. Pre svega, zato što su televizija i video-igre primeri jednostrane komunikacije u kojoj deca satima čute, a vokabular kojim govore junaci crtanih filmova zadovoljava govorni nivo dece od dve godine. Ako oslušnemo komunikaciju onih mališana, videćemo da je ona puna neartikuliranih glasova i ratničkih pokliča kojima govore junaci crtanih filmova ili video-igara, i veoma je siromašna.²⁵

Većina govornih odlaganja uzrokovana je preteranim gledanjem televizije jer gledanje televizije nije interaktivna aktivnost, štaviše – oduzima detetu vreme za interakciju s drugom decom i odraslama.

Televizija štetno utiče ne fizičko zdravlje dece. Jedan od načina na koji televizija utiče na zdravlje jeste stimulacija loših navika u ishrani i stilu života uopšte. Na televiziji su programi ispunjeni reklamama različitih proizvoda. Reklamiranje hrane i pića zauzima veliki prostor televizijskog marketinga. Veliki deo reklamiranih proizvoda jesu namirnice bogate šećerom i mastima.

Studija iz 2014. objavljena u *Međunarodnom časopisu za kardiologiju* sugeriše da je kod dece uzrasta od 2 do 10 godina koja gledaju televiziju duže od dva sata dnevno za 30% veća verovatnoća da će biti pod rizikom od povišenog krvnog pritiska u poređenju s onima koji provode manje vremena ispred TV-a.²⁶

Nidli navodi da je „veliki deo naših prodavnica pun tih namirnica reklamiranih na televiziji, ne zato što su one dobre za nas, već zato što se dobro prodaju [...] Lošije životne navike koje promovise televizija izgleda da su glavni faktor epidemije gojaznosti kod

²⁵ <http://www.politika.rs/scc/clanak/122866/Govor-problem-za-vecinu-malisanasana#!>

²⁶ <https://www.raisesmartkid.com/all-ages/1-articles/13-the-good-and-bad-effects-of-tv-on-your-kid>

dece.“ (Nidli, 2006:206).

Postoji direktna veza između broja sati provedenih pred televizorom i potrošenih kalorija. Jedno od troje dece u Sjedinjenim Američkim Državama pod rizikom je da postane gojazno. Zbog gojaznosti i neaktivnosti, milioni dece uzrasta od 12 do 19 godina već imaju preddijabetično stanje, što može dovesti do dijabetesa i kardiovaskularnih problema. Na drugom kraju spektra, supermršavi modeli i poznate ličnosti postavljaju nerealne i nezdrave standarde lepote. Jedna od pet američkih devojaka doživće poremećaj u ishrani. Iskrivljena percepcija lepote može dovesti do razvoja poremećaja u ishrani, kao što su anoreksija i bulimija.²⁷

Nidli (2006) navodi da je stopa metabolizma dece od 8 do 12 godina starosti tokom gledanja televizije bila značajno niža nego kada su se deca odmarala ne čineći ništa. Niži metabolizam u kombinaciji s užinama s mnogo masti koje se pojedju tokom časova provedenih ispred televizora – izlažu decu povišenom riziku od gojaznosti.

Statistike u Sjedinjenim Američkim Državama pokazuju sledeće:

- Deca 8-18 godina provode prosečno 44,5 sati sedmično ispred medija, naspram 8,75 sati vežbanja.
- Opasnost od gojaznosti povećava se za 6% za svaki sat gledanja televizije dnevno (za 31% ako je TV u spavaćoj sobi).
- Prosečno američko dete gleda na televiziji 40.000 reklama godišnje.
- Osamdeset odsto reklama jesu reklame brze hrane, bombona, žitarica i igrački.
- Prosečno prikazivanje jedne reklame za hranu je svakih pet minuta tokom emitovanja crtanih filmova.
- Industrija hrane i pića troši više od 10 milijardi dolara na

²⁷ <https://www.greatschools.org/gk/articles/media-link-to-obesity-risky-diets/>

reklame namenjene deci i mladima,

- Deca do 17. godine života vide više od 250.000 reklama usmerenih na njihov izgled.²⁸

Prema „Američkom medicinskom udruženju“ deca koja pre- više gledaju televiziju obično imaju prekomernu telesnu masu. Deca često uzimaju hranu dok gledaju televiziju. Na njih utiču i reklame za konzumiranje nezdravih namirnica. Takođe, oni se ne kreću, ne vežbaju kako bi sagoreli kalorije. Gojazna deca, osim ako ne promene svoje navike, imaju tendenciju da budu gojazna i kada odrastu. Istraživanja ukazuju na to da je čak i samo jedan sat proveden u gledanju televizije povezan s gojaznošću u detinjstvu.²⁹

Viler (2008) navodi da, zahvaljujući medijima, prosečno dete videće više od 75.000 reklama alkoholnih pića pre nego što postane punoletno. Direktori Vašingtonske uprave za decu, medije i reklamiranje veliki deo krivice za upotrebu teških droga pripisuju reklamama za lekove koji se mogu kupiti bez lekarskog recepta, koje deca vide više od hiljadu puta godišnje – reklamama koje ih uče da je posezanje za lekovima rešenje za životne probleme, a to je korak ka upotrebi teških droga.

„Univerzitetski profesor i pisac, Nensi Lerik nakon dužeg istraživanja ovako je opisala deset osobina dece koja mnogo gledaju televiziju:

1. Pažnja im jako kratko traje.
2. Izgleda da uživaju u buci, zbrci i svađama.
3. Njihova shvatanja i stavovi su prilično liberalni. (Prerano su postali zasićeni, umorni i cinični. Dosta toga znaju o seksu, korumpiranosti Vlade i strahovima odraslih – pre nego što uopšte pročitaju svoju prvu knjigu.)
4. Nemaju mnogo poštovanja prema odraslima (uključujući

²⁸ Ovi podaci su dostupni u različitim člancima na sajtu „Američke psihološke asocijacije“: <http://www.apa.org>

²⁹ <https://www.raisesmartkid.com/all-ages/1-articles/13-the-good-and-bad-effects-of-tv-on-your-kid>

roditelje i nastavnike) zato što je svet koji konstantno gledaju na televiziji prepun grubijana i prekršilaca zakona, spletkaroša, prevaranata, perverznjaka, dilera droge i dece kojima je jedina aktivnost neobuzdana zabava. Školu smatraju nevažnom i doživljavaju je kao kaznu

5. Puni su neprijateljstva ili straha – i skloni su tome da rešavaju stvari nasiljem.
6. Nedovoljno spavaju – a san im je lošeg kvaliteta.
7. Nemaju osećaj za dobre međuljudske odnose, ni želju da doprinose opštem dobru.
8. Nerado sarađuju s drugima.
9. Netolerantni su i puni predrasuda prema manjinama“ (Viler, 2007:113).

REZULTATI ISTRAŽIVANJA O UTICAJU TELEVIZIJE

U istraživanju „Psihološki stres, gledanje televizije i fizička aktivnost dece uzrasta od 4 do 12 godina“ na uzorku od 1.486 dece (*Psychological Distress, television Viewing, and Physical Activity in Children Aged 4 to 12 Years*) autori su došli do zaključka da što više vremena dete provodi pred ekranom i što ima manje fizičke aktivnosti – imaće povećan psihološki stres.³⁰

U drugom istraživanju, s uzorkom od 11.014 dece uzrasta od 5 godina, koje je rađeno u Velikoj Britaniji, praćeno je ponašanje dece koja su gledala televiziju 3 i više sati dnevno u toku dve godine. Majke su beležile probleme u ponašanju, emocionalne simptome, hiperaktivnost, neaktivnost, asocijalno ponašanje. Zaključak istraživanja bio je da gledanje televizije 3 ili više sati dnevno u uzrastu od 5 godina dovodi do povećanja problema u ponašanju do sedme godine.³¹

Istraživanje dr Tomasa Malholanda razmatralo je EEG dece dok su gledala omiljene televizijske programe. Istraživači su pretpostavili da će, pošto su ti programi njihove omiljene emisije, deca biti mentalno uključena u ono što gledaju i doživljavati oscilacije između alfa i beta aktivnosti moždanih talasa. Umesto toga, posle samo 2 ili 3 minuta programa, ona su se zavalila i ostala skoro u potpunosti u alfa obrascu. To je značilo da dok su posmatrala, „nisu reagovala, nisu se orijentisala, koncentrisala, samo su odsutno posmatrala“.³²

U istraživanju „Uticaj medija na zdravlje dece i adolescenata“

³⁰ <http://pediatrics.aappublications.Org/content/126/5/e1011.abstract>

³¹ <http://eprints.gla.ac.uk/82089/1/82089.pdf>

³² Videti u: Nidli, 2006.

koje je sprovedeno u Sjedinjenim Američkim Državama u nekoliko ustanova i univerziteta, autori su upoređivali više istraživanja o uticaju medija na decu i omladinu. Prema njihovim rezultatima, mladi provedu više od sedam sati koristeći medije, većina ima televizor u spavaćoj sobi, kompjuter, mobilni telefon i pristup internetu. Istraživanja pokazuju da upotreba medija ima uticaj na povećanje agresivnosti, seksualno ponašanje, upotrebu droga, duvana, alkohola, poremećaje u ishrani i probleme u akademskim postignućima.³³

Nacionalni institut za mentalno zdravlje (u SAD-u) naveo je tri najveća uticaja gledanja nasilja na televiziji:

- deca postaju manje osetljiva na bol i patnje drugih;
- postaju uplašeni od sveta koji ih okružuje;
- deca se ponašaju agresivnije u odnosu na druge i sklonija su tome da ih povređuju.³⁴

Grupa naučnika s različitih univerziteta u Sjedinjenim Američkim Državama (Craig A. Anderson, Leonard Berkowitz, Edward Donnerstein, L. Rowell Huesmann, James D. Johnson, Daniel Linz, Neil M. Malamuth, and Ellen Wartella) objavila je rad pod naslovom „Uticaj medijskog nasilja na mlade“.³⁵ Svrha ovog rada bila je da se sumiraju aktuelna naučna znanja o pet kritičnih pitanja:

1. Šta istraživanja govore o odnosu – kratkoročnom i dugoročnom – između medijskog nasilja i agresivnog i nasilnog ponašanja? (Pregled empirijskih istraživanja)

2. Kako medijsko nasilje proizvodi svoje efekte na agresivno i nasilno ponašanje? (Teorijska objašnjenja)

3. Koje karakteristike medijskog nasilja su najuticajnije, i ko je

³³ <https://arizona.pure.elsevier.com/en/publications/health-effects-of-media-on-children-and-adolescents>

³⁴ <http://www.apa.org/action/resources/research-in-action/protect.aspx>

³⁵ <https://pdfs.semanticscholar.org/15ce/9c6e46424bfa19ff8660fb59fc17e1a6a095.pdf>

najviše podložan ovakvim uticajima? (Istraživanje na efekte moderatora)

4. Koliko je široko rasprostranjeno i dostupno nasilje u medijima (televizija, filmovi, muzički spotovi, video-igre, internet)? (Istraživanje upotrebe medija i sadržaja)

5. Kako se pojedinci i društvo mogu suprotstaviti uticaju medijskog nasilja? (Istraživanje intervencije)

Kada je u pitanju uticaj kulture, autori navode da je bilo mnogo istraživanja u zemljama izvan Sjedinjenih Američkih Država, ali ne i u nezapadnim kulturama. U zapadnim zemljama, empirijski rezultati uglavnom imaju slične rezultate. Izuzetak je jedno istraživanje u Izraelu koje je pokazalo da ne postoji veza između gledanja televizije i nasilja među izraelskom decom koja odrastaju u kibucu, ali je zabeležena umerena do jaka veza među izraelskom decom koja odrastaju u gradu. Mogući razlog toga je kulturna sredina sa snažnim sankcijama protiv nasilja unutar grupe koja ublažava izražavanje bilo kakvog agresivnog ponašanja naučenog preko medijskog nasilja.

S teorijskog stanovišta, roditelji imaju potencijal da budu važni moderatori efekata medijskog nasilja na decu. Deca i adolescenti formiraju stavove i ubeđenja, i preduzimanje akcije kao rezultat svoje izloženosti medijskom sadržaju, ali takođe mogu da razgovaraju o onome što vide s roditeljima, a njihovi odgovori mogu na kraju biti od presudne važnosti za oblikovanje ponašanja.

Kada roditelji aktivno učestvuju u posredovanju između onoga što su deca videla na televiziji i ukoliko redovno komentarišu i kritički se osvrću na ono što se prikazuje, postoje manje mogućnosti da će medijski sadržaj imati negativan efekat na decu.

Autori rada u rezimeu svog istraživanja navode da dosadašnja istraživanja o nasilju na televiziji i filmovima, video-igramama i muzici nedvosmisleno dokazuju da medijsko nasilje povećava verovatnoću agresivnog i nasilnog ponašanja u neposrednom i dugoročnom kontekstu.

Da li su mnogobrojna istraživanja o efektima televizije dovoljna da skrenu pažnju roditeljima na stvarne probleme koji se mogu pojaviti – najbolje ilustruju sledeće reči: „Čak je i pre više od decenije postojalo više od 3.000 objavljenih naučnih istraživanja u vezi s efektima televizije na um. Istraživanja se nastavljaju po pitanju ovog odnosa. O ovom predmetu napisano je preko 500 knjiga. To je jedan od najistraženijih problema u našoj kulturi, pa ipak je većina ljudi malo svesna posledica gledanja televizije. Televizijske vesti često objavljuju naučna istraživanja u vezi s načinom života, ali ne čujemo mnogo njih o istraživanjima vršenim po pitanju efekata televizije na um. Ne bismo očekivali da televizijski mediji priznaju bilo šta, ali ne moramo da ostanemo neinformisani [...] Većina biblioteka imaju knjige koje objašnjavaju efekte televizije na um, a univerzitetske biblioteke obično su povezane s izvorima naučnih podataka koji vas mogu povezati sa stotinama članaka napisanim po ovom pitanju. Šest decenija pošto je Dejvid Ser-nof, predsednik RCA, predstavio prvu televiziju na svetskom sajmu 1939. godine, došlo je vreme da se zapitamo šta televizija čini našoj zemlji. Preciznije – šta televizija čini meni?“ (Nidli, 2006:205).

UTICAJ VIDEO-IGARA

U izveštaju istraživanja koje je izvršila ESA (Entertainment Software Association) u aprilu 2015. godine, navodi se da 155 miliona Amerikanaca igra video-igre, a da četiri od pet domaćinstava u Sjedinjenim Američkim Državama poseduje tehnologiju za igranje video-igara. U izveštaju se navodi da 41% Amerikanaca igra video-igre tri ili više sati s sedmično, a da je prosečna starost igrača 35 godina.³⁶

Istraživanja takođe pokazuju da je u Velikoj Britaniji, Španiji, Nemačkoj i Francuskoj u periodu od 2012. do 2016. godine došlo do porasta broja ljudi koji igraju video-igre, kao i broja sati koji se sedmično provode u igranju video-igara.³⁷

Zavisnost od video-igara trebalo bi da bude službeno klasifikovana kao mentalni poremećaj od strane Svetske zdravstvene organizacije. To će biti objavljeno u jedanaestom izdanju priručnika Međunarodna klasifikacija bolesti“ u 2018. godini. To takođe znači da će se u priručniku morati naći i kriterijumi prema kojima će se utvrđivati da li neko pati od ove vrste zavisnosti.

Član SZO-a Vladimir Poznjak kaže: „Profesionalci iz područja zdravstva moraju prepoznati zavisnost od igara kao zaista ozbiljnu pretnju zdravlju. Većina ljudi koja igra video-igre ne pati od poremećaja, baš kao što ni svi ljudi koji piju alkohol nisu alkoholičari. Ipak, u određenim okolnostima preterana upotreba može uistinu dovesti do neželjenih efekata.“³⁸

Ukoliko se čitaju tekstovi o video-igramama, može se zapaziti da

³⁶ <http://www.theesa.com/wp-content/uploads/2015/04/ESA-Essential-Facts-2015.pdf>

³⁷ https://www.isfe.eu/sites/isfe.eu/files/attachments/ipsos_connect_gaming_feb_17.pdf

³⁸ <https://geek.hr/znanost/clanak/who-potvrdio-ovisnost-o-video-igricama-je-i-sluzbeno-poremecaj/>

postoji neslaganje autora oko toga kako video-igre utiču na decu i mlade. Postoje tekstovi koji iznose stavove da video-igre imaju pozitivan uticaj na različite aspekte života deteta; postoje i tekstovi koji govore o negativnom uticaju video-igara. Svi oni navode različita istraživanja koja pokazuju jednu ili drugu opciju, što govori da i sami istraživači iz različitih oblasti nauke zauzimaju suprotne stavove. Neobično je što se i jedan i drugi stav zasnivaju na naučnim istraživanjima.

Mark Palaus i njegovi saradnici prikupili su rezultate iz 116 naučnih studija. Dvadeset dve su istraživale strukturne promene u mozgu, a ostale su se bavile ponašanjem i promenama u funkcionisanju mozga. Studije pokazuju da igranje video-igara može da promeni način na koji mozak funkcioniše, pa čak i njegovu strukturu.

Igranje video-igara utiče na pažnju: igrači pokazuju poboljšanja prilikom održavanja pažnje ili kada je reč o selektivnoj pažnji. Regioni mozga koji se odnose na pažnju efikasniji su kod igrača i zahtevaju manje aktivnosti kada treba održati pažnju na zahtevnim zadacima. Postoje i dokazi da video-igre mogu povećati veličinu i efikasnost regiona mozga koji se odnose na vizuelno-prostorne veštine.³⁹

U izveštajima koji govore o pozitivnim efektima igranja video-igara najčešće se navodi da kompjuterske igre omogućuju navikavanje na nove tehnologije i načine komunikacije. Igranjem deca stiču bolju koncentraciju i razvijaju pažnju, a mnogi psiholozi tvrde da video-igre razvijaju inteligenciju jer je dete često prinuđeno da samo reši niz zanimljivih zadataka. Video-igre takođe razvijaju i podstiču kreativnost.

Istraživanje iz 2016. godine koje je objavljeno u žurnalu „So-

³⁹ <http://www.rts.rs/page/magazine/ci/story/2520/nauka/2794062/kako-video-igrice-deluju-na-ljudski-mozak.html>

cijalne psihijatrije“ sugerirše da igranje video-igara nije u vezi s povećanjem rizika od narušavanja mentalnog zdravlja. Nasuprot, igranje video-igara je faktor očuvanja mentalnog zdravlja. Takođe se navodi i da je igranje video-igara povezano s boljim intelektualnim funkcionisanjem i akademskim postignućima.⁴⁰

Studija sprovedena u Medicinskom centru „Bet Izrael“ pokazala je da hirurzi koji najmanje 3 sata sedmično provedu igrajući video-igre naprave 37% manje grešaka izvodeći laparoskopske operacije. Ti hirurzi su bili i 27% brži od kolega koji ne igraju video-igre. To je objašnjeno time što se prilikom igranja video-igara razvija koordinacija pokreta i vida, koji su od značaja u hirurgiji. U laparoskopskim operacijama koriste se male kamere i instrumenti kojima se upravlja na daljinu.⁴¹

Među pozitivnim efektima igranja video-igara navodi se sledeće:

- Video-igre uvode decu u svet kompjuterske tehnologije i *online* svet.
- Video-igre čine učenje zanimljivim.
- Video-igre čine decu kreativnijom.
- Pomažu deci da povećaju sigurnost u sebe.
- Pomažu deci da se osećaju srećnije i zadovoljnije.
- Zahtevaju od dece da budu aktivna.
- Pomažu deci da im vid bude osetljiviji na različite boje.
- Pomažu deci s disleksijom da brže čitaju.
- Igranje video-igara sigurnije je nego uzimanje droge, alkohola i učestvovanje u uličnim trkama u stvarnom svetu.⁴²

⁴⁰ <https://www.raisesmartkid.com/3-to-6-years-old/4-articles/34-the-good-and-bad-effects-of-video-games>

⁴¹ <https://www.reuters.com/article/us-surgery-games/surgeons-who-play-video-games-more-skilled-study-idUSN2J30397820070219>

⁴² Isto.

Nakon nekoliko slučajeva smrti od srčanog udara koje su se dogodile u internet kafeima, kao i nakon nekoliko ubistava povezanih s igranjem video-igara, vlada Južne Koreje zvanično je saopštila da zavisnost od video-igara ima velike posledice na zdravlje.⁴³

U proteklih 10 godina vlada Južne Koreje potrošila je milione dolara na lečenje, kampanje i programe da bi umanjila problem igranja video-igara. Vlada je osnovala centre za odvikavanje od zavisnosti igranja video-igara. Bolnice i klinike imaju programe specijalizovane za tretman ove zavisnosti. Vlada je takođe donela zakon koji svima koji su mlađi od 16 godina zabranjuje da igraju *online* na svojim računarima ili drugim uređajima, kao i u igraonicama od ponoći do šest ujutro.⁴⁴

U Kini su istraživanja pokazala da je još 2007. godine 10 miliona tinejdžera ispoljavalo znake zavisnosti od interneta, a kao rezultat toga u Kini je počela „restrikcija“ igranja kompjuterskih igara. Zakonom je dozvoljeno igranje do 3 sata dnevno.⁴⁵

Istraživanja pokazuju da svakodnevno igranje video-igara može dovesti do:

- psihološke zavisnosti,
- zapostavljanja školskih obaveza,
- zdravstvenih problema (slabljenje vida, deformitet kičme).

Negativne posledice na zdravlje igranja video-igara mogle bi se sumirati u sledećim tvrdnjama:

- Rad srca je u mirovanju usporen. Smanjeno je snabdevanje kiseonikom svih tkiva, što dovodi i do pada imuniteta, odnosno sklonosti infekcijama.
- Metabolizam opada – manja potrošnja kalorija, što dovodi do debljanja ili uzrokuje lošu ishranu.

⁴³ <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>

⁴⁴ <https://www.thoughtco.com/south-korea-computer-gaming-culture-1434484>

⁴⁵ <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>

- Zbog neaktivnosti dolazi do slabljenja tonusa mišića, ponekad i hipertrofije; smanjuje se kondicija, krivi se kičma; dolazi do nepovoljnog razvoja zglobova, prvenstveno zbog dugotrajnog korišćenje miša i/ili džojstika.
- Opterećuju se i naprežu oči, što za posledicu ima slabljenje vida.
- Javlja se socijalna izolacija u ekstremnijim slučajevima, neprekidna pospanost ili neispavanost, depresija, gubitak saosećanja prema žrtvama, odnosno smanjena osetljivost na prizore nasilja u realnom životu.⁴⁶

Prema istraživanju Andersona i Bušmana iz 2001. godine, deca koja igraju video-igre s više nasilničkog sadržaja sklonija su tome da imaju povećane agresivne misli, osećanja i agresivno ponašanje. Takođe, prema istraživanju Dmitrija Hristakisa, ona deca koja gledaju mnogo nasilja, kao što je ono u video-igrama, mogu postati imuna na nasilje i više su sklona tome da se ponašaju nasilnički, a manje su sklona da ispoljavaju empatiju.⁴⁷

„Nasilničke igre čine oko 80% prihoda industrije video-igara, dok sport i drugi formati video-igara čine samo 20%. U uzorku od 33 popularne igre dva glavna proizvođača, 80% je imalo nasilnički sadržaj. Trenutno, industrija video-igara reguliše samu sebe tako što koristi rangiranje po godinama. One koje imaju nasilnički ili seksualni sadržaj dobijaju oznaku ‘18 godina i stariji’.“⁴⁸

Mnoge studije ukazuju da izloženost nasilničkim video-igrama:

- povećava želju za fizičkim obračunom;
- povećava nasilnička razmišljanja;
- povećava agresivne emocije;

⁴⁶ http://pregled.com/print_preview.php?id_nastavak=796&-grupa=zdravlje

⁴⁷ <https://www.raisesmartkid.com/3-to-6-years-old/4-articles/34-the-good-and-bad-effects-of-video-games>

⁴⁸ <https://www.b92.net/zdrav->

[lje/vesti.php?yyyy=2010&mm=03&nav_id=416479](https://www.b92.net/zdrav-lje/vesti.php?yyyy=2010&mm=03&nav_id=416479)

- povećava agresivne akcije;
- umanjuje pozitivne akcije.⁴⁹

„Američka psihološka asocijacija“ (The American Psychological Association) objavila je da postoji konzistentna veza između nasilničkih video-igara i povećanja agresivnosti u ponašanju, agresivnom razmišljanju i agresivnom uticaju.⁵⁰

Anderson i Dil (Anderson S.A., Dill K.E.) objavili su rad pod naslovim „Video igre i agresivne misli, osećanja i ponašanje u laboratoriji i životu“. Oni su uradili dva istraživanja koja su se bavila problemom uticaja nasilničkih video-igara, koja su pokazala da je igranje takvih video-igara u pozitivnoj korelaciji s agresivnim ponašanjem i delinkvencijom. Ta veza je jača za one osobe koje su karakterno agresivnije, i za muškarce. Laboratorijska izloženost video-igramama povećava agresivne misli i ponašanje. Rezultati oba istraživanja u skladu su s generalnim afektivnim agresivnim modelom, koji predviđa da izloženost nasilničkim video-igramama pojačava agresivno ponašanje i u kraćem i u dužem periodu.⁵¹

Jedno istraživanje o efektima nasilničkih video-igara (The effects of violent video game habits on adolescent hostility), koje je obuhvatilo 607 učenika osmog i devetog razreda iz četiri škole u Sjedinjenim Američkim Državama, pokazalo je da su učenici koji sebe izlažu nasilju u video-igramama više neprijateljski nastrojeni prema drugoj deci, više vode rasprave s nastavnicima, više su uključeni u fizičke obračune i imaju slabiji uspeh u školi.⁵²

U istraživanju „Povezanost igranja nasilničkih video-igara i vršnjačkog nasilja kod adolescenata u Srbiji“ autori rada A. Jevtić i M. Savić navode da je cilj istraživanja bio da se utvrdi učestalost igranja video-igara kod adolescenata u Srbiji, nasilnost igara, kao

⁴⁹ <https://www.b92.net/zdrav->

lje/vesti.php?yyyy=2010&mm=03&nav_id=416479

⁵⁰ <http://www.apa.org/news/press/releases/2015/08/violent-video-games.aspx>

⁵¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10794380>

⁵² http://drdouglass.org/drdpdfs/Gentile_Lynch_Linder_Walsh_2004.pdf

i kvalitet roditeljske kontrole nad igranjem video-igara.

Autori su želeli da dovedu u vezu razlike u učestalosti igranja video-igara i njihovoj nasilnosti s vršnjačkim nasiljem i školskim uspehom adolescenata. U istraživanju su učestvovali dečaci i devojčice iz četiri uzrasne grupe (12, 14, 16 i 18 godina). Rezultati istraživanja govore da većina ispitanika igra video-igre (75,1%), pri čemu među njima ima značajno više dečaka nego devojčica i više starijih nego mlađih ispitanika. Roditeljska kontrola je slaba, veoma mali procenat ispitanika (4,4%) navodi da su im roditelji zabranili neku igricu zbog njenog sadržaja. Roditelji uglavnom nikada ne proveravaju igre koje igraju njihova deca (50,2 %) i u najvećem broju slučajeva čak i ne pričaju s decom o igrama koje ona igraju. Oni koji igraju nasilničke video-igre⁵³ češće ispoljavaju vršnjačko nasilje. Nasilnost igara kao prediktor jedinstveno doprinosi objašnjenju individualnih razlika u vršnjačkom nasilju; radi se o faktoru koji ima mali ali značajan doprinos objašnjenju te vrste agresivnog ponašanja.⁵⁴

Istraživanja su takođe pokazala da deca koja provode mnogo vremena u igranju video-igara mnogo češće vode rasprave s nastavnicima, češće su u sukobu sa svojim drugovima i imaju lošije ocene od dece koja ređe igraju. Oni rutinski rade svoje domaće zadatke da bi se više vremena igrali i priznaju da je igranje video-igara uglavnom razlog njihovog lošeg uspeha u školi.⁵⁵

⁵³ „Pucačke“ (akcione) igre iz prvog lica uče korisnike da ubijaju, i često se pominju kao „simulatori ubistva“. Video-igre se kritikuju za sprečavanje društvenog razvoja dece, stava prema religijama, nekreativno provedenog vremena, kao i mnogih javnih incidenata, pretežno vezanih za zloupotrebu vatrenog oružja od strane maloletnika.

⁵⁴ <http://sdndeks-clanci.ceon.rs/data/pdf/0352-7379/2013/0352-73791302191J.pdf>

⁵⁵ <https://www.raisesmartkid.com/3-to-6-years-old/4-articles/34-the-good-and-bad-effects-of-video-games>

DECA, INTERNET I DRUŠTVENE MREŽE

Nova istraživanja⁵⁶ iz januara 2018. godine pokazuju da više od 4 milijarde ljudi širom sveta koristi internet, što znači da je više od polovine svetske populacije sada *online*. Afrika pokazuje najbrži rast, gde se broj korisnika interneta povećava za više od 20% iz godine u godinu.

Društvene mreže takođe rapidno rastu, a broj ljudi koji ih koriste povećan je za 1 milion novih korisnika svakog dana u poslednjih 12 meseci. Više od 3 milijarde ljudi širom sveta koristi društvene mreže svakog meseca, a 9 od 10 korisnika pristupaju mreži preko mobilnog telefona.

- Broj internet korisnika u januaru 2018. godine:
4.021.000.000
- Broj korisnika društvenih mreža: 3.196.000.000⁵⁷

Broj korisnika interneta u svetu porastao je za jednu milijardu u odnosu na januar 2016. godine. Takođe je porastao i broj sati provedenih na internetu. Prosečan korisnik provede na internetu oko šest sati svakog dana.

U sledećoj tabeli prikazani su uporedni statistički podaci za

⁵⁶ <https://wearesocial.com/uk/blog/2018/01/global-digital-report-2018>

⁵⁷ Broj internet korisnika u 2023. godini porastao je na oko 5,3 milijarde ili 65,7% svetske populacije, dok se broj korisnika društvenih medija popeo na 4,95 milijardi ili 61,4% svetske populacije. Od 2022. godine globalna upotreba interneta bila je veća među pojedincima između 15 i 24 godine u svim regijama, pri čemu su mladi ljudi u Evropi predstavljali najznačajniju penetraciju korišćenja, 98%. Za poređenje, svetski prosek za starosnu grupu 15-24 godine bio je 75%. Nivo prihoda u zemljama je takođe bio bitan faktor za pristup internetu, jer je navodno 92% stanovništva zemalja s visokim prihodima koristilo internet, za razliku od samo 26% tržišta s niskim prihodima (prim. ured.). Izvor podataka: <https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/>

2017. i 2018. godinu.⁵⁸

	Januar 2017.	Januar 2018.
Ukupan broj stanovnika u svetu u milijardama	7.476	7.593
Broj internet korisnika u milijardama	3.773	4.021
Broj aktivnih korisnika društvenih mreža u milijardama	2.789	3.196
Broj korisnika mobilnih telefona u milijardama	4.917	5.135
Broj korisnika društvenih mreža preko mobilnih telefona u milijardama	2.958	2.549

Pojava i nagli razvoj društvenih mreža posledica je brzog širenja interneta, što je dovelo do velikih promena u svakodnevnom životu pojedinaca, ali i organizacija. Društvene ili socijalne mreže su *online* veb-servisi i aplikacije koje korisnicima omogućuju raznovrsne vidove komunikacije i mogućnost lične prezentacije.⁵⁹

Društvene mreže u svom osnovnom obliku bile su poznate još 30-ih godina prošlog veka. Definisane su kao kreirani skup prijatelja, s ciljem održavanja i jačanja međusobnih odnosa. Društvene mreže kakve moderno društvo danas poznaje proizvod su savremenih tehnologija i podrazumevaju *online* društvenu zajednicu, s brzom razmenom informacija i interaktivnosti korisnika kao osnovnim karakteristikama.⁶⁰

U januaru 2018. objavljeni su podaci na osnovu kojih je

⁵⁸ Isto.

⁵⁹ <https://atec.rs/sta-su-drustvene-mreze/>

⁶⁰ http://www.trend.uns.ac.rs/stskup/trend_2017/radovi/T4.1/T4.1-2.pdf

Fejsbuk daleko najpopularnija društvena mreža s više od dve milijarde korisnika.⁶¹

Kristina Gregori u članku „Poremećaj zavisnosti od interneta – znaci, simptomi i tretman“⁶² piše o poremećaju zavisnosti od interneta, koji se još naziva i kompulzivna upotreba interneta, ‘problematična upotreba interneta’ ili ‘i-poremećaj’. Odgovori na nekoliko pitanja mogu da otkriju osobe koje pate od ovog poremećaja:

Da li provodite mnogo vremena na internetu?

Da li često kupujete preko interneta?

Ne možete zaustaviti stalnu proveru poruka na Fejsbuku?

Da li prekomerna upotreba kompjutera ometa vaš svakodnevni život – odnose, posao, školske obaveze?

Ako je odgovor na bilo koje od ovih pitanja *da*, moguće je da osoba pati od pomenute vrste poremećaja.

Ukoliko osoba pati od ove vrste poremećaja, njen mozak je isti kao kod onih osoba koje pate od zavisnosti od hemikalija kao što su droge i alkohol. Neke studije zaključuju da zavisnost od interneta fizički menja strukturu mozga i posebno utiče na količinu sive materije u regionima prefrontalnog dela mozga. Ovaj deo mozga je povezan s pamćenjem detalja, pažnjom, planiranjem i postavljanjem prioriternih zadataka.

Ova vrsta zavisnosti ima uticaj na centar za zadovoljstvo u mozgu. Zavisničko ponašanje pokreće oslobađanje dopamina radi

⁶¹ <https://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/>

Prema rang listi najpopularnijih društvenih mreža u 2023. godini, Meta poseduje četiri najveće platforme društvenih medija, svaka sa preko milijardu aktivnih korisnika mesečno: Facebook (osnovna platforma), WhatsApp, Facebook Messenger i Instagram. U drugom kvartalu 2023. godine, Facebook je prijavio više od 3,8 milijardi mesečnih korisnika osnovnih porodičnih proizvoda. Izvor: <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>

⁶² <https://www.psychom.net/iadcriteria.html>

promovisanja iskustva zadovoljstva. Tokom vremena potrebno je sve više i više aktivnosti koja će dovesti do istog zadovoljstva i tako se stvara zavisnost.

Biološka predispozicija za poremećaj zavisnosti od interneta može takođe biti faktor za razvoj ovog poremećaja. Ukoliko neko pati od ovog poremećaja njegov nivo dopamina i serotonina može biti na nižem nivou u odnosu na generalnu populaciju. Predispozicija za internet zavisnost takođe je i u vezi s depresijom i anksioznošću.

Znaci i simptomi poremećaja zavisnosti od interneta mogu se manifestovati i emocionalno i fizički.

Emocionalni simptomi uključuju sledeće:

- depresiju;
- neiskrenost;
- osećaj krivice;
- anksioznost;
- osećaj euforije kad se koristi kompjuter;
- nesposobnost da se naprave prioriteti i da a održava raspored;
- izolaciju;
- neosetljivost na vreme;
- izbegavanje rada;
- promenu raspoloženja;
- strah;
- usamljenost;
- odlaganje obaveza.

Fizički simptomi ovog poremećaja uključuju:

- bolove u leđima;
- glavobolju;
- nesanicu;
- lošu ishranu;
- lošu higijenu;

- bolove u vratu;
- suve oči i probleme s vidom;
- dobijanje ili gubljenje kilograma.⁶³

Jović i Đinđić⁶⁴ navode da je zavisnost od interneta savremeni problem koji se sve više širi, posebno među mladima, kao i među radno sposobnim stanovništvom. Većina ljudi nije ni svesna ozbiljnosti i patologije ove vrste zavisnosti.

Ovo je klinički poremećaj sa snažnim negativnim posledicama na socijalno, radno, porodično, finansijsko i ekonomsko funkcionisanje ličnosti. Smatra se ozbiljnim javnim zdravstvenim problemom.

Zavisnost od interneta je posledica bekstva iz stvarnog sveta, koji je prepun problema, stresa, s kojim se pojedinac svakodnevno suočava.

Da bi korisnik interneta bio prepoznat kao zavisnik, mora da zadovolji kriterijume predložene od strane „Američkog udruženja psihijatarata“. U skladu s ovim zvaničnim stavom, zavisnost od interneta definiše se kao „maladaptivni oblik upotrebe interneta koji dovodi do klinički signifikantnih oštećenja i koji podrazumeva prisustvo najmanje tri (i više) dole navedenih kriterijuma, i to u periodu od najmanje 12 meseci“.

1. Tolerancija je definisana na dva načina:
 - a) kao potreba za značajnim i stalnim povećanjem vremena provedenog na internetu radi postizanja osećaja zadovoljstva;
 - b) značajno smanjen efekat zadovoljstva s kontinuiranom upotrebom iste količine vremena provedenog na internetu.
2. Povlačenje, koje se manifestuje kao jedno od dole navedenih:

⁶³ <https://www.psycom.net/iadcriteria.html>

⁶⁴ https://publisher.medfak.ni.ac.rs/AMM_1/2011-html/1-broj/Jelena%20Jovic-Uticaj%20dopaminergickog%20sistema.pdf

- a) karakteristike sindroma povlačenja: pokušaj prestanka i redukcije upotrebe interneta težak je i prolongiran, dva (ili više) od dole navedenih simptoma razvijaju se nekoliko dana posle prvonavedene karakteristike: psihomotorna agitacija, anksioznost, opsesivne misli o internetu, fantazije i sanjarenje o internetu, pojava voljnih ili nevoljnih pokreta prstiju, kao što je slučaj kod kucanja na tastaturi. Simptomi iz drugonavedene karakteristike uzrokuju stres ili teškoće u socijalnoj, profesionalnoj ili nekoj drugoj važnoj oblasti života;
 - b) upotreba interneta je povezana s izbegavanjem simptoma povlačenja.
3. Internetu se pristupa mnogo češće ili se ostaje duže nego što je planirano.
 4. Postoji stalna želja ili neuspeli pokušaj da se prekine ili smanji vreme koje se provodi na internetu.
 5. Veliki deo vremena tokom kog pojedinac nije na internetu on provodi baveći se aktivnostima u vezi sa upotrebom interneta.
 6. Važne socijalne, profesionalne ili rekreacione aktivnosti su zapostavljene ili maksimalno redukovane zbog upotrebe interneta.
 7. Internet se upotrebljava uprkos saznanju o stalnim fizičkim, socijalnim, profesionalnim ili psihološkim problemima, koji su prouzrokovani preteranom upotrebom interneta (nesanica, bračne poteškoće, kašnjenje na posao, zanemarivanje profesionalnih obaveza, osećaj napuštenosti od strane drugih).
 8. Pojava osećaja umora i nervoze pri pokušajima da se smanji ili prekine upotreba interneta.
 9. Internet se koristi kao vid bekstva od problema i osećanja kao što su bespomoćnost, krivica, anksioznost i depresija.
 10. Korisnik skriva istinu od članova porodice o tome koliko

vremena provodi na internetu.

11. Korisnik se stalno vraća na internet i pored prekomernih troškova koji nastaju usled preterane upotrebe interneta (korisnik stalno nešto kupuje, plaća vreme koje provodi na internetu).⁶⁵

Fabio Sabatini, s Univerziteta La Sapienca u Rimu, i Frančesko Saračino, iz luksemburškog Zavoda za statistiku (STATEC), analizirali su odgovore 50.000 Italijana na pitanja da li su zadovoljni svojim životom, koliko se često sastaju s prijateljima i koliko veruju drugim ljudima. Zatim su dobijene rezultate uporedili sa stepenom korišćenja društvenih mreža Fejsbuk i Tviter (sada X). Istraživanje je ukazalo na negativan uticaj društvenih mreža na raspoloženje korisnika. Takođe je dokazalo da fizički kontakt s drugim ljudima generiše veće lično zadovoljstvo, dok virtuelni podstiče na sumnju i neslaganje. Među negativnim „društvenim“ navikama koje internet podstiče jesu pre svega diskriminacija i vređanje, koje su se prosto odomaćile na internetu. Što se tiče globalnog doprinosa društvenih mreža ljudskom rodu, italijanski stručnjaci ocenili su ga kao „posebno negativan“.⁶⁶

Leri Rouzen, profesor psihologije na državnom univerzitetu u Kaliforniji, autor istraživanja „Kako društvene mreže mogu pomoći i naškoditi našoj deci“, smatra da korišćenje Fejsbuka i drugih društvenih mreža može imati značajne nepovoljne efekte na tinejdžere i mlade ljude. Rouzen je izvršio istraživanje na uzorku od 1.000 adolescenata, kao i petnaestominutnu opservaciju 300 tinejdžera tokom sprovođenja istraživanja.⁶⁷

Rouzen kaže da su tinejdžeri i adolescenti veoma privrženi digitalnim servisima i provode veliki deo svog vremena na društvenim mrežama, daleko više nego što komuniciraju s ljudima preko

⁶⁵ https://publisher.medfak.ni.ac.rs/AMM_1/2011-html/1-broj/Jelena%20Jovic-Uticaj%20dopaminergickog%20sistema.pdf

⁶⁶ <http://www.b92.net/mobilni/zdravlje/895269>

⁶⁷ <http://www.apa.org/news/press/releases/2011/08/social-kids.aspx>

telefona ili licem u lice. Niko ne može da porekne da je Fejsbuk promenio društvene odnose, naročito među mladim ljudima.

Kao negativan uticaj društvenih mreža Rouzen ističe sledeće:

- Tinejdžeri koji koriste Fejsbuk mnogo češće pokazuju narcističke tendencije, ali i znakove psiholoških poremećaja, uključujući tu i asocijalno ponašanje, maniju i agresivnost.
- Preterana svakodnevna upotreba medija i tehnologije ima negativan uticaj na zdravlje sve dece, kako u mlađem, tako i u tinejdžerskom uzrastu, čineći ih sklonim anksioznosti, depresiji i drugim psihološkim poremećajima, ali i čineći ih podložnijima nekim zdravstvenim problemima koji bi se mogli pojaviti u budućnosti.
- Fejsbuk izaziva poremećaj pažnje i može negativno uticati na proces učenja. Istraživanje pokazuje da deca školskog uzrasta, ali i studenti koji su proveravali novosti s Fejsbuka najmanje jednom tokom petnaestominutnog ispitivanja, imaju niže ocene u školi i na studijama.⁶⁸

Za decu i adolescente od velike je važnosti koliko ljudi prati ono što oni postavljaju na društvene mreže, koliko ljudi lajkuje, a to takođe dovodi do kompulzivnog ponašanja – stalne provere profila na društvenim mrežama. Ta vrsta zavisnosti od društvenih mreža može negativno uticati na ostale aktivnosti kao što su školske obaveze, uključenost u društvene ili sportske aktivnosti.

Deca koja provode više od 3 sata svakog dana na socijalnim mrežama u opasnosti su da imaju slabo mentalno zdravlje. Kod ove dece postoji opasnost da iskuse odlaganje u emotivnom i socijalnom razvoju. Društvene mreže su potencijalno izvor socijalnih razlika, izolacije i nasilničkog ponašanja na internetu, što može dovesti do problema mentalnog zdravlja.⁶⁹

⁶⁸ <http://www.apa.org/news/press/releases/2011/08/social-kids.aspx>

⁶⁹ <https://www.raisesmartkid.com/10-to-16-years-old/6-articles/43-facebook-myspace-twitter-good-or-bad-for-kids-brain>

Izveštaj instituta IZA (IZA Institute of Labor Economics) čak sugerira da samo jedan sat dnevno na društvenim mrežama može učiniti decu nesrećnima. Studija je takođe pretpostavila da to može biti uzrokovano problemima nasilja na internetu, povećanjem društvenih poređenja i smanjenjem realnih aktivnosti licem u lice.⁷⁰

Istraživanje koje je obavio Univerzitet u Mičigenu pokazalo je da upotreba Fejsbuka dovodi do toga da se mladi sve manje osećaju dobro. Što se više koristi Fejsbuk, lošije se osećaju iz dana u dan i manje se osećaju zadovoljni svojim životima.⁷¹

Prema istraživanju „Australijskog psihološkog društva“, FOMO (engl. fear of missing out on something important) ili strah da će propustiti nešto važno kao što su šale prijatelja, žurke i druge zabavne aktivnosti vršnjaka, dovodi do depresije. FOMO je jedan od glavnih razloga iz kojih tinejdžeri koriste društvene mreže.⁷²

Prema istraživanjima Patricije Grinfeld, veze preko društvenih mreža odvajaju ljude od veza u stvarnom životu i time onemogućuju razvoj socijalnih sposobnosti. Potrebna je socijalna interakcija da bi se razvile sposobnosti razumevanja emocija drugih ljudi i razumevanje putem neverbalne komunikacije.⁷³

Istraživanje koje je sproveo Univerzitet u Glazgovu pokazalo je da upotreba društvenih mreža, posebno noću s jakim emotivnom uključenošću, dovodi do lošeg sna, utiče na pogoršanje slike o sebi, i povećava nivo anksioznosti, što može dovesti do toga da deca koja imaju lošu sliku o sebi postanu depresivna kad odrastu.⁷⁴

Selfiji koji su postali popularni s razvojem telefona s kamera mogu dovesti do toga da osoba postane opsednuta svojim

⁷⁰ <http://ftp.iza.org/dp10412.pdf>

⁷¹ <https://experts.umich.edu/en/publications/facebook-use-predicts-dedlnes-in-subjective-well-being-in-young>

⁷² <http://www.techtimes.com/articles/104417/20151109/fomo-leads-todepression-and-anxiety-in-teen-social-media-users.htm>

⁷³ <http://newsroom.ucla.edu/releases/in-our-digital-world-are-young-people-losing-the-ability-to-read-emotions>

⁷⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27294324>

izgledom, što može uticati na mentalno zdravlje.⁷⁵

Društvene mreže čine decu usmerenima na sebe (engl. self-centered) pošto dobijaju svoju vlastitu stranicu koja se tiče njih samih. Tako deca misle da se sve vrti oko njih, što je uvod u emocionalne probleme u njihovom kasnijem životu.⁷⁶

Studija tima ekonomista s Univerziteta u Šefildu pokazuje da što više deca vreme provode na društvenim mrežama, manje su srećna što treba da obavljaju školske zadatke, ne osećaju se srećnima u školi koju pohađaju, nezadovoljna su svojim izgledom, svojom porodicom i svojim životom u celini. Deca vide svoje prijatelje koji se prikazuju u „idealnom izdanju“ kada objavljuju svoje slike na društvenim mrežama. Osetljiv tinejdžer može patiti od depresije kada čita o „velikim stvarima“ koje se dešavaju njegovim prijateljima, a u poređenju s njima njegov život nije toliko „sjajan“. Utvrđeno je da je ovaj efekat doveo do pogoršanja stanja kod one dece koja nemaju samopouzdanje.⁷⁷

S druge strane, postoje i oni koji stvari vide drugačije i ističu da postoji pozitivan uticaj društvenih mreža.

Fondacija Mek Artur, na primer, tvrdi da deca i mladi razvijaju važne tehničke i socijalne sposobnosti kada su na internetu na način na koji to odrasli ne razumeju. Mizuko Ito s kalifornijskog Univerziteta tvrdi da je za decu od suštinske važnosti da provode vreme na internetu jer time razvijaju tehničke i socijalne sposobnosti koje su im neophodne da bi bili kompetentni građani u digitalnoj eri.⁷⁸

Rouzen tvrdi da Fejsbuk ima i neke pozitivne uticaje na razvoj

⁷⁵ <https://www.quora.com/What-is-the-effect-of-social-media-on-7-to-10-years-olds>

⁷⁶ <https://www.raisesmartkid.com/10-to-16-years-old/6-articles/43-facebook-myspace-twitter-good-or-bad-for-kids-brain>

⁷⁷ <https://www.theguardian.com/society/2017/apr/09/social-networks--chlldren-chat-feel-less-happy-facebook-instagram-whatsapp>

⁷⁸ <https://www.macfound.org/press/press-releases/study-shows-timespent-online-important-for-teen-development/>

dece i adolescenata. Mladi koji provode više vremena na Fejsbuku pokazuju više „virtuelnog saosećanja“ prema svojim *online* prijateljima. Introvertna deca u adolescentskom uzrastu mogu se, zahvaljujući Fejsbuku, bezbolnije socijalizovati iza bezbednosti ekrana monitora ili telefona nego što bi to bio slučaj u realnim situacijama.⁷⁹

Društvene mreže utiču na to da se deca više usmeravaju na vršnjake. Ona su motivisana da uče od svojih vršnjaka *online*. Oni međusobno komuniciraju i primaju povratne informacije jedni od drugih. Oni su motivisani da saznaju više jedni od drugih nego od odraslih. Nastavnici i odrasli nisu više jedini izvori znanja.⁸⁰

Društvene mreže omogućuju da deca brže sklapaju prijateljstva nego što je to bilo ranije. Deca tako mogu steći prijatelje širom svet, a većinu od njih nikada ne bi upoznali bez tehnologije.

Socijalne mreže čine da su deca više orijentisana prema odnosima, pažljiva i empatična. Deca se sećaju rođendana i čestitaju ih. Oni komentarišu slike, video-zapise i statuse svojih prijatelja. Oni stvaraju dugoročna prijateljstva tako što su u kontaktu na mreži čak i kada se prijatelji više ne sastaju fizički.⁸¹

Britanski medicinski žurnal objavio je da društveno umrežavanje poboljšava postojeća prijateljstva i kvalitet odnosa.⁸²

I pored navedenih pozitivnih efekata društvenih mreža, ostaje pitanje zašto su sami kreatori najpopularnije društvene mreže javno „ispovedili svoju krivicu“ i pokajali se zbog toga što su učestvovali u nečemu što po njihovim rečima ima veoma loše posledice na pojedince i na društvo u celini?

⁷⁹ <http://www.apa.org/news/press/releases/2011/08/social-kids.aspx>

⁸⁰ <https://www.raisesmartkid.com/10-to-16-years-old/6-articles/43-facebook-myspace-twitter-good-or-bad-for-kids-brain>

⁸¹ <https://marycamillegambong.wordpress.com/2015/03/16/facebooktwitter-social-networking-good-or-bad-for-kids-brain/>

⁸² <https://www.theverge.com/2015/8/12/9145415/internet-isnt-harming-young-minds>

Šon Parker, jedan od osnivača Fejsbuka, objasnio je da je njihov glavni cilj bio „da zgrabe što više korisničkog vremena i pažnje“. Takav pristup doveo je do stvaranja dugmeta „like“ koji korisnicima pruža „malu dozu dopamina“ svaki put kada lajk dobiju, što ih podstiče da objave još više sadržaja, što dovodi do još većeg broja lajkova... i tako u nedogled. „To je povratna petlja društvenog potvrđivanja [...] nešto što bi haker poput mene mogao da smisli jer zloupotrebljavate ranjivost ljudske psihe [...] Doslovno menja vaš odnos s društvom, sâm odnos među ljudima. Verovatno na čudan način utiče na produktivnost. **Ko zna šta radi mozgovima naše dece**“, priznao je Parker.⁸³

Čamat Palihapitija, bivši potpredsednik odeljenja za rast broja korisnika Fejsbuka, rekao je da oseća ogromnu krivicu zbog svog rada na alatima koji cepaju materijal od kojeg je satkano društvo. Njegova kritika nije usmerena samo na Fejsbuk, već na *čitav „online ekosistem“*. Palihapitija kaže: „Te kratkoročne povratne sprege, pokrenute dopaminom, koje smo mi stvorili, uništavaju način na koji društvo funkcioniše [...] Tu nema civilnog diskursa, nema saradnje, tu su dezinformacije i izmenjene istine. A to nije samo američki problem – ne radi se o ruskim reklamama. Ovo je globalni problem [...] Vaše ponašanje... vi to ne shvatate, ali vi se programirate [...] Sada morate da odlučite koliko toga ćete se odreći, koliko ćete zadržati svoju intelektualnu nezavisnost.“ Palihapitija dodaje da su društvene mreže opasne i prete da unište društvo, a ljudi treba da preispitaju svoj odnos prema društvenim mrežama. On pokušava da što manje koristi Fejsbuk i **svojoj deci ne dozvoljava da ga koriste**.⁸⁴

⁸³ https://www.b92.net/tehnopolis/vesti.php?yyyy=2017&mm=11&nav_id=1324357

⁸⁴ <https://www.kurir.rs/planeta/2956889/bivsi-direktor-fejsbuka-zali-zbog-svega-sto-je-radio-svi-ste-programirani-a-mojoj-deci-ne-dajem-da-koriste-to-djubre>

KAKO SAČUVATI DECU OD ŠTETNOG UTICAJA MEDIJA?

Značajno je zapaziti da mnogi stručnjaci iz oblasti informaciono-komunikacionih tehnologija zabranjuju ili postavljaju stroga pravila svojoj deci za njihovu upotrebu.

Novinar Nik Bilton kaže: „Upoznao sam brojne direktore IT kompanija koji su mi rekli sličnu stvar: oni veoma striktno ograničavaju korišćenje tehnoloških naprava svojoj deci, najčešće potpuno zabranjujući upotrebu svih uređaja radnim danima, i puštajući ih da ih izuzetno kratko koriste vikendom.“⁸⁵

Kris Anderson, direktor kompanije „3D Robotics“, otac petoro dece, jednom prilikom je objasnio zašto ljudi koji rade u tehnološkoj industriji drže tehničke naprave podalje od svoje dece: „Deca optužuju mene i moju ženu da smo fašisti i da smo previše zabrinuti zbog tehnologije i žale se da druga deca nemaju takve zabrane [...] To je zato što smo lično upoznati s opasnostima od tehnologije. Video sam takve stvari lično, i ne želim da se to desi mojoj deci.“⁸⁶

U saopštenju „Američkog udruženja pedijatarata“ roditeljima se savetuje sledeće:

- Deca mlađa od 18 meseci ne bi trebalo da koriste medije.
- Roditelji dece od 18 do 24 meseca starosti koji žele uvesti digitalne medije treba da odaberu kvalitetne programe i gledaju ih sa decom kako bi im pomogli da razumeju ono što vide.
- Za decu uzrasta od 2 do 5 godina ograničite upotrebu ekrana na 1 sat dnevno u programima visokog kvaliteta.

⁸⁵ <http://www.family.rs/index.php/vase-dete/roditeljstvo/evo-zbog-cega-je-stiv-dzobs-zabranio-svojoj-deci-da-koriste-ipad#>

⁸⁶ Isto.

Roditelji treba da sarađuju s decom kako bi im pomogli da razumeju ono što vide i primenjuju to na svet oko sebe.

- Za decu uzrasta od 6 i više godina roditelji treba da postave dosledne granice u odnosu na vreme korišćenja medija i vrste medija, i pobrinu se da mediji ne preuzmu mesto adekvatnog sna, fizičke i drugih aktivnosti neophodnih za zdravlje.
- Odredite vreme u kome se neće koristiti mediji (večera ili vožnja), kao i mesta bez medija (spavaća soba).
- Održavajte stalnu komunikaciju o sigurnom korišćenju interneta i poštovanju drugih ljudi na mreži i van mreže.⁸⁷
- Ne budite pod pritiskom da rano uvedete tehnologiju u život deteta. Deca će brzo naučiti kada počnu da je koriste kod kuće ili u školi. Izbegavajte brze programe (mala deca ih ni ne razumeju), aplikacije s mnogo ometajućeg sadržaja i bilo koji nasilnički sadržaj.
- Isključite televizore i druge uređaje kada ih ne koristite.
- Izbegavajte korišćenje medija kao jedini način da smirite svoje dete.
- Pratite dečji medijski sadržaj i aplikacije koje se koriste ili preuzimaju. Proverite aplikacije pre nego što ih dete počne koristiti, igrajte zajedno i pitajte dete šta misli o aplikaciji.
- Ne upotrebljavajte uređaje u spavaćoj sobi, za vreme obroka i za vreme igranja s decom.
- Jedan sat pre spavanja deca ne treba da koriste medije, a svi uređaju treba da budu uklonjeni iz spavaćih soba.⁸⁸

Slični saveti mogu se naći i na internet stranici organizacije koja se bavi obukom dece, roditelja i nastavnika o upotrebi medija

⁸⁷ <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/American-Academy-of-Pediatrics-Announces-New-Recommendations-for-Childrens-Media-Use.aspx>

⁸⁸ <http://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162591>

i savremenih tehnologija:

- Nemojte ostavljati uključen televizor kada dete ima druge aktivnosti.
- Nemojte jesti ispred uključenog televizora i nemojte dozvoliti deci da jedu ispred uključenog TV-a. Načinite vreme obroka prilikom za komunikaciju s decom.
- Provodite dane i bez gledanja televizije, igara, interneta i osmislite neke druge aktivnosti s decom.
- Planirajte šta ćete dozvoliti svojoj deci da gledaju i postavite im pravila koja ćete im objasniti.
- Izdvojite vreme za gledanje televizije sa svojom decom i razgovarajte s njima o slikama, porukama i sadržaju.
- Ograničite vreme koje će deca provesti s medijima i nadgledajte ih.
- Razgovarajte s drugim roditeljima o upotrebi medija od strane njihove dece i učite iz njihovog iskustva.
- Ograničite ili izbegavajte izlaganje male dece reklamama.⁸⁹

Kada je u pitanju upotreba televizora, u članku „The Parents Guide: Use TV to Your Child’s Advantage“ (Dorothy G. Singer, Ed.D. Jerome L. Singer, Ph. D., Diana M. Zuckerman, Ph.D.) neki od saveta koji autori daju roditeljima jesu sledeći:

1. Počnite rano da razvijate dobre gledalačke navike svoje dece.
2. Podstičite planirani pregled određenih programa umesto slučajnog gledanja. Budite fizički aktivni s mališanima između planiranim programima.
3. Potražite dečje programe sa sadržajima koji prikazuju decu iz vršnjačke grupe vašeg deteta.
4. Uverite se da gledanje televizije nije zamena za učestvovanje u drugim aktivnostima kao što su izleti ili hobi.

⁸⁹ www.common sense media.org

5. Razgovarajte sa svojom decom o osetljivim temama s televizije kako biste im dali priliku da pokrenu pitanja koja su ostala bez odgovora u sadržaju TV programa.
6. Objasnite da televizijsko oglašavanje plaćaju proizvođači proizvoda koji se prikazuju i da poznati ljudi lepe stvari o proizvodima govore za novac.
7. Balansirajte između čitanja i televizijske aktivnosti. Deca mogu pratiti zanimljive TV programe proveravajući knjige na osnovu kojih su snimljene neke adaptacije, i mogu čitati dodatne priče autora tih specifičnih knjiga.
8. Pomozite deci da imaju uravnotežen raspored gledanja akcije, komedije, umetnosti, fantazije, sporta itd.⁹⁰

Miodrag Stanković, specijalista dečje i adolescentne psihijatrije i porodični psihoterapeut, daje sledeće savete kad je u pitanju gledanje televizije:

- Ne dopustite deci da gledaju televiziju u suviše dugim intervalima, ali im pomozite da izaberu pojedine programe.
- Izaberite emisije koje zadovoljavaju razvojne potrebe vaše dece.
- Dečje emisije u školskom programu na javnoj televiziji su prikladne, ali nisu i saponice ili parade estradnih zvezda za odrasle.
- Odredite određene periode kada će televizor biti isključen.
- Vreme za učenje je predviđeno za učenje, a ne za sedenje ispred televizora dok se rade domaći zadaci.
- Vreme obroka je dobro vreme za razgovor između članova porodice, a ne za gledanje televizije.⁹¹

Stanković kaže da roditelji mogu zaštititi decu od prekomernog nasilja na televiziji na sledeće načine:

⁹⁰ <http://webshare.northseattle.edu/fam180/topics/tv/advantages.htm#appendixc>

⁹¹ <http://www.stetoskop.info/Deca-i-TV-331-c5-content.htm>

- Primeniti sve već pomenute zaštitne mere o gledanju televizije uopšte.
- Naglasiti da se glumci nisu stvarno povredili ili poginuli i da prikazano nasilje u stvarnosti rezultuje patnjom i smrću, a da nasilnik nije pozitivna ličnost i da u stvarnosti postoji kazna za nasilničko ponašanje.
- Ne dozvoliti detetu da gleda emisije poznate po nasilju i promeniti kanal ili isključiti televizor kad neprijatan materijal dođe na red, s objašnjenjem toga zašto ne smatrate da je u redu gledanje takvog programa.
- Ne odobravati serije s nasiljem, naglašavati uverenje da takvo ponašanje nije najbolji način da se reše problemi.
- Izbalansirati uticaj između vas, vašeg deteta i vršnjaka koji ga podstiču na gledanje TV nasilja, tako što ćete kontaktirati druge roditelje i složiti se da primene slična pravila o dužini vremena i vrsti programa koje deca mogu da gledaju.

„Kao porodični savetnik, predlažem pojedinim porodicama gde je televizija poprimila moć organizatora porodičnog života, da 7 dana potpuno isključe televizor i drugačije isplaniraju dnevne aktivnosti, pogotovo zajedničke. Rezultat obično bude poboljšanje emocionalnog odnosa, veća bliskost, znatno veća komunikacija između ukućana, kao i intenzivnija komunikacija sa spoljašnjim svetom, koju je televizija umnogome zamenjivala.“⁹²

Leri Rouzen, autor istraživanja „Kako društvene mreže mogu pomoći i naškoditi našoj deci“, uputio je poruku roditeljima da moraju kontrolisati aktivnosti svoje dece na društvenim mrežama. To uključuje i razgovor o uklanjanju neprikladnog sadržaja i prekid veza s ljudima koje roditelji smatraju problematičnima. Roditelji moraju biti svesni i obavešteni o trendovima na internetu i najnovijim tehnologijama, veb-sajtovima i programima koje deca koriste, ali istovremeno, ne smeju biti paranoični s tim u vezi. „Ukoliko

⁹² <http://www.stetoskop.info/Deca-i-TV-331-e5-content.htm>

mislite da treba imati neki kompjuterski program za tajno praćenje aktivnosti vašeg deteta na društvenim mrežama, samo gubite vreme. Dete će naći rešenje za to u roku od nekoliko minuta.“

Rouzen savetuje roditeljima da razgovaraju sa svojom decom o tome šta je primereno njihovom uzrastu i da nastoje da izgrade odnos poverenja s njima, tako da kada se pojavi problem, bilo da je reč o nekoj uznemiravajućoj fotografiji ili zlostavljanju deteta, ono oseti da može da razgovara s roditeljima o tome.“ Treba da razgovarate sa svojom decom, ili još bolje – da ih slušate. Pričajte jedan minut, slušajte pet minuta.“⁹³

Radi nadgledanja upotrebe interneta i društvenih mreža roditelji mogu da se pridržavaju sledećih opštih saveta:

- Potrebno je postaviti prioritete u vidu jasnih pravila kao što su na primer:
 - pravilo da se internet ne koristi pre spavanja;
 - pravilo da se pre korišćenja interneta mora uraditi domaći zadatak ili da se moraju obaviti druge školske obaveze;
 - pravilo o tome koliko vremena se može provesti na internetu;
 - pravilo o tome šta se može gledati, a šta ne.
- Roditelji bi trebalo da se potrudе da nauče što više o upotrebi interneta i društvenih mreža kako bi mogli da razgovaraju s decom i da nadgledaju korišćenje interneta. Deca ne bi trebalo da imaju utisak da roditelji ne znaju ništa o upotrebi interneta ili da znaju bolje od svojih roditelja.
- Roditelji bi trebalo da budu upoznati s opasnostima upotrebe interneta i društvenih mreža. Postoje mnogi sajtovi na kojima se mogu dobiti sve potrebne informacije, kao i saveti o bezbednom korišćenju interneta i društvenih mreža.

⁹³ <http://www.apa.org/news/press/releases/2011/08/social-kids.aspx>

ZAKLJUČAK

Brz tehnološki razvoj jedna je od osnovnih karakteristika vremena u kome živimo. Mediji imaju ogroman uticaj na razmišljanje, stavove, jezik i način života dece i mladih. Oni troše mnogo vremena na internetu, u gledanju televizije, filmova, igranju kompjuterskih igara, slušanju muzike, koristeći savremenu tehnologiju.

Poznavanje tehnologije kao i informisanost u vezi sa zloupotrebom, preteranom upotrebom, lošim stranama upotrebe medija od velike je važnosti jer će to pomoći roditeljima u procesu obučavanja dece za upotrebu medija.

Na osnovu podataka koji su navedeni na prethodnim stranicama možemo zaključiti da većina istraživanja pokazuje da je **više štetnih efekata upotrebe medija** nego pozitivnih. Nijedan roditelj ne bi želeo da vidi svoje dete kako je depresivno, kako pati zbog zlostavljanja preko interneta, kako neko zloupotrebljava njegov profil na društvenoj mreži ili kako je zavisno od video-igara. Roditelji sigurno ne bi želeli da vide kako je ponašanje deteta nasilnije usled igranja nasilničkih video-igara ili kako ima loš uspeh u školi zato što mnogo vremena provodi pred kompjuterom ili mobilnim telefonom. Roditelji sigurno ne bi bili srećni da im dete zbog neaktivnosti bude gojazno ili da ima krivu kičmu zbog preterane upotrebe kompjutera.

Novinar Nik Bilton objavio je da je Stiv Džobs u svom domu zabranjivao korišćenje tehnologije, čak i njegovih čuvenih ajpeda (engl. iPad). On je jednom prilikom pitao Džobsa: „Tvoja deca verovatno mnogo vole ajped?“ na šta je on odgovorio da ona nikada nisu koristila ajped. Njegova supruga i on u kući su određivali kada i koliko njihova deca smeju da koriste tehnologiju. „Zamišljao sam Džobsov dom kao raj za štrebere: da su zidovi gigantski ekrani osetljivi na dodir, a trpezarijski sto sačinjen od ajpeda,“

rekao je Bilton. „Međutim, članovi porodice više su voleli da se druže i raspravljaju o istoriji i pročitanim knjigama. Oni su sedeli za dugačkim kuhinjskim stolom i razgovarali jedni s drugima.“⁹⁴

Bilo bi dobro da se roditelji pouče iz primera Stiva Džobsa, Čamata Palihapitije, kao i direktora IT kompanija koji, kao najbolji poznavaoци efekata onoga što sami kreiraju, svojoj deci zabranjuju ili postavljaju striktna pravila u korišćenju savremenih tehnologija.

Ukoliko roditelji misle da je nemoguće živeti bez mobilnog telefona, interneta i televizije i da je potrebno da se deca što pre „opismene“ i osposobe za život u svetu tehnologija, trebalo bi da budu svesni svih negativnih efekata koje njihova upotreba može imati na decu.⁹⁵ Roditelji treba da imaju kontrolu nad aktivnostima svoje dece kada su na internetu, kada igraju video-igre ili gledaju televiziju.

„Jednostavnim jezikom rečeno, ako mi ne vaspitavamo našu decu, neko drugi s malih ekrana će to učiniti.“⁹⁶ Učinimo sve što je u našoj moći da nam tehnologija služi, a ne da gospodari nad nama i našom decom.

⁹⁴ <http://www.family.rs/index.php/vase-dete/roditeljstvo/evo-zbog-cega-je-stiv-dzobs-zabranio-svojoj-deci-da-koriste-ipad#>

⁹⁵ Aplikacije kao „TikTok“ postale su poznate po opasnim, pa čak i samoubilačkim izazovima. Od kada se pojavila (2018), društvena mreža „TikTok“ važi za jednu od najopasnijih po mlade zbog, najblaže rečeno, rizičnih izazova koji se plasiraju kao „igra“ među mališanima. Interpol i policija apeluju na sve roditelje, posebno na one koji znaju da su njihova deca aktivna na društvenim mrežama i da imaju profil na „TikTok“-u, da provere aktivnosti svoje dece na društvenim mrežama. (Izvor: <https://www.blic.rs/vesti/drustvo/jezivi-pozivi-na-masovno-samoubistvo-na-tik-toku-roditelji-u-strahu-zbog-ovc/bhtshyk>)

⁹⁶ Sigman, 2009: 149.

LITERATURA

- Viler, Dž. (2008). *Daljinski kontrolisani*. Beograd: SG-Vili.
- Đukanović, B.; Knježević Tasić, J. (2015). *Bihevioralne zavisnosti u Srbiji*. Novi Sad: Izdavačka knjižarnica Zorana Stojanovića.
- Lemiš, D. (2008). *Deca u televizija*. Beograd: Klio.
- Miletić, M. (2005). *Uvod u komunikologiju*. Jagodina: Učiteljski fakultet.
- Nidli, N. (2006). *Zakoni zdravlja i izlečenja*. Beograd: Eden.
- Radok, E.(2015). *Mladi i mediji*. Beograd: Klio.
- Sigman, A (2011). *Razmažena generacija – kako uništavamo budućnost naše dece*. Novi Sad: Psihopolis.
- Smol, G., Vorgan, G. (2011). *Internet mozak*. Novi Sad: Psihopolis.
- Džajls, D. (2011). *Psihologija medija*. Beograd: Klio.
- Juričić, D. *Teorijske postavke o medijima – definicija, funkcije u uticaj, stručni članak*, PDF dokument, <https://hrcak.srce.hr/file/280344>.
- Zgrabljic Rotar, H. (Ur.), (2005). *Medijska pismenost u civilno društvo*, Sarajevo: Media Centar, PDF dokument, <http://personal.unizd.hr/~nrotar/Medpismed.pdf>
- Istraživanje o nivou svesti o potencijalnim internet rizicima i zloupotrebama među roditeljima dece uzrasta 8-17 godina. Istraživanje UNICEF-a, 2016. https://www.unicef.org/serbia/lstrazivanje_o_nivou_svesti_roditelja_o_rizicima_od_zloupotrebe_dece_na_internetu_-_rezime.pdf
- <http://www.apa.org/pi/about/newsletter/2015/06/electronic-media.aspx>
- https://www.ofcom.org.uk/__data/assets/pdf_file/0020/108182/children-parents-media-use-attitudes-2017.pdf
- http://www.unicef.rs/files/Analiza_televizijskih_programa_za_decu_u_Srbiji.pdf

<https://www.simplypsychology.org/bobo-doll.html>

http://www.unicef.rs/files/Analiza_televizijskih_programa_za_decu_u_Srbiji.pdf <https://pdfs.semanticscholar.org/!5ce/9c6e46424bfa19ff8660fb59fc17e1a6a095.pdf>

<http://www.rcgd.isr.umich.edu/aggr/articles/Huesmann/2006.Huesmann%26Taylor.Role%20of%20Media%20Violence%20in%20Violent%20Behavior.AnnualRevPubHealth.pdf>

<https://www.djecamedija.org/medijibeznasilja.pdf>

<http://www.politika.rs/scc/clanak/122866/govor-problem-za-vecinugalisanamalisana#!>

<http://www.pressonline.rs/info/politika/136779/decak-iz-nisa-progovorio-na-engleskom-a-srpski-natuca.html>

<https://www.greatschools.org/gk/articles/media-link-toobesity-risky-diets/>

<http://pediatrics.aappublications.org/content/126/5/e1011.abstract>

<http://eprints.gla.ac.uk/82089/1/82089.pdf>

<https://arizona.pure.elsevier.com/en/publications/health-effects-of-media-on-children-and-adolescents>

<http://www.apa.org/action/resources/research-in-action/protect.aspx>

<https://geek.hr/znanost/clanak/who-potvrديو-ovisnost-o-video-igricama-je-i-sluzbeno-poremecaj/>

<http://www.rts.rs/page/magazine/sr/story/2523/nauka/2794065/kako-video-igrice-deluju-na-ljudski-mozak.html>

<https://www.raisesmartkid.com/3-to-6-years-old/4-articles/34-the-good-and-bad-effects-of-video-games>

<https://www.reuters.com/article/us-surgery-games/surgeons-who-play-video-games-more-skilled-studyidUSN2J30397820070219>

<https://www.raisesmartkid.com/3-to-6-years-old/4articles/34-the-good->

and-bad-effects-of-video-games

<http://news.bbc.co.Uk/2/hi/technology/4137782.stm>

<https://www.thoughtco.com/south-korea-computergaming-culture-1434484>

<https://ajp.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>

http://pregled.com/print_preview.php?id_nastavak=796&grupa=zdravlje

<https://www.raisesmartkid.com/3-to-6-years-old/4articles/34-the-good-and-bad-effects-of-video-games>

https://www.b92.net/zdravlje/vesti.php?yyyy=2010&mm=03&nav_id=416479

<http://www.apa.org/news/press/releases/2015/08/violentvideo-games.aspx>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10794380>

http://drdouglas.org/drpdfs/Gentile_Lynch_Linder_Walsh_2004.pdf

[http://scindeks-clanci.ceon.rs/data/pdf/0352-](http://scindeks-clanci.ceon.rs/data/pdf/0352-7379/2013/0352-73791302191J.pdf)

[7379/2013/0352-73791302191J.pdf](http://scindeks-clanci.ceon.rs/data/pdf/0352-7379/2013/0352-73791302191J.pdf)

<https://wearesocial.com/uk/blog/2018/01/global-digitalreport-2018>

<https://atec.rs/sta-su-drustvene-mreze/>

http://www.trend.uns.ac.rs/stskup/trend_2017/radovi/T4.1ZT4.1-2.pdf

<https://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/>

<https://www.psycom.net/iadcriteria.html>

<https://www.psycom.net/iadcriteria.html>

https://publisher.medfak.ni.ac.rs/AMM_1/2011-html/1broj/Jelena%20Jovic-Uticaj%20dopaminergickog%20 sistema.pdf

<http://www.b92.net/mobilni/zdravlje/895269>
<http://www.apa.org/news/press/releases/2011/08/socialkids.aspx>
<http://www.apa.org/news/press/releases/2011/08/socialkids.aspx>
<https://www.raisesmartkid.com/10-to-16-years-old/6articles/43-facebook-myspace-twitter-good-or-bad-for-kids-brain>
<http://ftp.iza.org/dp10412.pdf>
<https://experts.umich.edu/en/publications/facebook-use-predicts-declines-in-subjective-well-being-in-young->
<http://www.techtimes.com/articles/!04417/20151109/fomo-leads-to-depression-and-anxiety-in-teen-social-media-users.htm>
<http://newsroom.ucla.edu/releases/in-our-digital-world-are-young-people-losing-the-ability-to-read-emotions>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27294324>
<https://www.quora.com/What-is-the-effect-of-social-media-on-7-to-10-years-olds>
<https://www.raisesmartkid.com/10-to-16-years-old/6articles/43-facebook-myspace-twitter-good-or-bad-for-kids-brain>
<https://www.theguardian.com/society/2017/apr/09/social-networks--children-chat-feel-less-happy-facebook-instagram-whatsapp>
<https://www.macfound.org/press/press-releases/study-shows-time-spent-online-important-for-teen-development/>
<http://www.apa.org/news/press/releases/2011/08/socialkids.aspx>
<https://www.raisesmartkid.com/10-to-16-years-old/6articles/43-facebook-myspace-twitter-good-or-bad-for-kids-brain>
<https://marycamillegambong.wordpress.com/2015/03/16/facebook-otwitter-social-networking-good-or-bad-for-kids-brain/>
<https://www.theverge.com/2015/8/12/9145415/internet-isnt-harming-young-minds>

<https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-pressroom/Pages/American-Academy-of-Pediatrics-Announces-New-Recommendations-for-Childrens-Media-Use.aspx>

<http://pediatrics.aappublications.Org/content/138/5/e20162591>

www.common sense media.org

<http://webshare.northseattle.edu/fam180/topics/tv/advantages.htm#appendixc>

<http://www.stetoskop.info/Deca-i-TV-331-c5-content.htm>

<http://www.apa.org/news/press/releases/2011/08/socialkids.aspx>

<http://www.ccsenet.org/journal/index.php/ijps/article/viewFile/27445/16727>

<https://digitalcommons.brockport.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1042&context=honors>

https://www.researchgate.net/publication/263708644_Media_Use_and_ADHD-Related_Behaviors_in_Children_and_Adolescents_A_Meta-Analysis

<http://go.vsb.bc.ca/schools/uhill/Students/room16/Documents/2L%20-%20Meet%20Your%20iBrain.pdf>

<http://www.theesa.com/wp-content/uploads/2015/04/ESA-Essential-Facts-2015.pdf>

https://eprints.lse.ac.uk/63204/!/__lse.ac.uk_storage_LIBRARY_Secondary_libfile_shared_repository_Content_Haddon,20L_Children%20youth_Haddon_Children%20youth_2015.pdf

<https://www.drDougGreen.com/wp-content/The-Shallows.pdf>

<http://www.mediawatchuk.com/wp-content/uploads/2012/11/childrenandthedia.pdf>

<http://scindeks-clanci.ceon.rs/data/pdf/1452-7367/2012/1452-73671201123P.pdf>