

# PREVENCIJA OVISNOSTI O MEDIJIMA KOD DJECE ŠKOLSKE DOBI

---

Krnjaić, Nina

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Split, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Split / Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:172:975914>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-19**

*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of humanities and social sciences](#)



UNIVERSITY OF SPLIT



**SVEUČILIŠTE U SPLITU**  
**FILOZOFSKI FAKULTET**

**ZAVRŠNI RAD**

**PREVENCIJA OVISNOSTI O MEDIJIMA KOD DJECE ŠKOLSKE**  
**DOBI**

**NINA KRNJAIĆ**

**SPLIT, 2022.**

**Odsjek za Pedagogiju**

**Preddiplomski sveučilišni studij Pedagogija**

**Predmet: Multimedijaska didaktika**

**ZAVRŠNI RAD**

**PREVENCIJA OVISNOSTI O MEDIJIMA KOD DJECE ŠKOLSKE  
DOBI**

**Studentica:**

Nina Krnjaić

**Mentorica:**

doc. dr. sc. Ines Blažević

**Split, 2022.**

# Sadržaj

1. Uvod.....	1
2. Mediji .....	2
2.1. Pojmovna određenja .....	2
2.2. Ovisnost o medijima .....	4
2.2.1. Ovisnost o televiziji .....	6
2.2.2. Ovisnost o internetu.....	8
3. Mediji u životu djece.....	12
4. Negativan utjecaj medija na djecu školske dobi .....	15
5. Prevencija ovisnosti o medijima .....	19
5.1. Prevencija ovisnosti o medijima u odgojno-obrazovnoj ustanovi .....	20
5.2. Prevencija ovisnosti o medijima u roditeljskom domu.....	25
6. Zaključak.....	28
7. Literatura .....	30
Sažetak.....	34
Summary.....	35

## 1. Uvod

Stoljeće u kojem živimo obilježeno je, više no ikad, medijima različitih vrsta, od televizije preko pametnih telefona pa sve do interneta i društvenih mreža. Čovjek 21. stoljeća rađa se i živi okružen medijima, oni su neizostavan i neophodan dio njegove svakodnevnice te rijetko koji može zamisliti vlastiti život bez njihove prisutnosti. Razlog tomu je njihova dobra strana, ono pozitivno što nude društvu i čime su zaslužili svoj današnji status. Mediji uvelike olakšavaju život ljudi jer smanjuju udaljenosti među njima, olakšavaju im komunikaciju, informiraju ih o stanju u svijetu te im služe kao izvori znanja zbog lako dostupnih edukativnih sadržaja. No, s druge strane, isti čovjek koji je očaran njihovom dobrom stranom, ukoliko pretjera u korištenju medija, vrlo lako može iskusiti onu negativnu stranu. Negativna se pak strana odnosi na njihov štetan utjecaj na čovjeka koji se u počecima korištenja očituje u blagim simptomima koji su gotovo neprimjetni za korisnika i njegovu okolinu, no ubrzo prerastu u ozbiljan problem s teškim posljedicama, prerastu u ovisnost o medijima. Brzina pojave i razvoja ovisnosti o medijima ovisi o dobi korisnika, a korisnici koji su posebno osjetljivi na štetan utjecaj medija i koji su posebno podložni razvoju ovisnosti o njima su djeca i mladi. Upravo iz tog razloga, od iznimne je važnosti prevencija ovisnosti o medijima i smanjivanje, odnosno sprječavanje njihovog štetnog učinka na djecu i mlade. Prevencija ovisnosti o medijima treba zbog toga početi u najranijoj dobi života djeteta, a trebaju je provoditi roditelji, koji igraju veoma važnu ulogu u svim aspektima djetetova razvoja pa tako i u ovom, te djelatnici odgojno-obrazovnih ustanova koje dijete i mlada osoba tijekom svog života pohađa, potičući u njima razvoj medijske pismenosti i odgajajući ih za korištenje medija.

## 2. Mediji

### 2.1. Pojmovna određenja

Riječ medij vuče korijene iz latinskog jezika, nastala je od latinske riječi *medius* koja prevedena na hrvatski jezik ima značenje *srednji* ili *u sredini* (Jurčić, 2017). Medij se, kao poučavatelj i sudionik obrazovnog procesa, pojavio na samim počecima društva, no tada je jedini poučavateljski medij bio čovjek te je od tog doba do današnjeg, koje možemo okarakterizirati kao multimedijско i digitalno, proteklo dosta vremena, a vrste su se medija promijenile. Veliku promjenu u načinu dotadašnje komunikacije donijela tiskana knjiga i njena pojava u 15. stoljeću, a kasnije izumljeni mediji poput gramofona i magnetofona uvelike su pridonosili procesu obrazovanja. Krajem 20. stoljeća pojavljuju se mediji poput radija, televizije, računala, osobnog računala, interneta, telefona i osobnog telefona koji znatno obogaćuju način obrazovne komunikacije (Matijević i Topolovčan, 2017). Plenković (2012) navodi da su mediji uvijek stvarani u svrhu ukupnog ljudskog stvaralaštva, što podrazumijeva trenutne tehnološke mogućnosti neke epohe i temelje za stvaralaštvo iz prethodnih generacija. Upravo ovo načelo, ističe autor, vrijedi za razvoj medija.

Definicija medija u znanostima o komunikaciji opisuje medij tehničkim ili fizičkim sredstvom koje određenoj poruci omogućava protok preko kanala (Anić i Goldstein, 2000; prema Jurčić, 2017), dakle, medij posreduje u prijenosu poruke od pošiljatelja do primatelja (Zgrabljic Rotar, 2005; prema Jurčić, 2017). Vukasović i Vasokvić (2021; prema Brakus, 2015) navode da je termin koji se često može čuti – novi medij – zajednički naziv za sve uređaje poput mobitela, gedžeta i sličnih koji obrađuju signale u digitalnom obliku, isto kao i za sve komunikacijske kanale preko kojih se neka informacija može plasirati potrošačima, odnosno korisnicima medija. Autorice Visković i Višnjic Jevtić (2017) uz komunikacijsku ulogu, naglašavaju i onu drugu, tzv. latentnu koja je vidljiva u formiranju mišljenja, stavova, ponašanja, vrijednosti ili stila života. Medijima zamjeraju to što brišu granice privatnog i javnog, zadirući u život osobe. Upravo zato, znanstveno proučavanje medija i utjecaja istih na čovjeka i njegov život započinje još početkom 20. stoljeća (Jurčić, 2017). Chomsky (2002;

prema Jurčić) ističe da su se znanstvene teorije o utjecajima medija mijenjale te da ne postoji sigurna suglasnost o tome je su li utjecaji koji mediji imaju pozitivni ili pak negativni. Mediji kao sredstva masovne komunikacije veoma su bitan čimbenik postupanja suvremenoga čovjeka kao i razvoja njegove osobnosti. Pozitivan utjecaj medija se može primijetiti u mogućnosti učenja novih znanja i umijeća, upoznavanju drugih kultura i vlastitog kulturnog naslijeđa, povećanju bogatstva moralne i socijalne dimenzije života te razvoju sposobnosti stvaranja novog. No, mediji proizvode i negativan utjecaj na društvo, često sugerirajući ponašanje prezentiranjem sadržaja koji potiču nasilje, konzumerizam i slično.

Rus-Mol i Zagorac-Keršer (prema Jurčić, 2017) navode osam glavnih funkcija koje svi mediji posjeduju. Prva funkcija je ona informacijska, pružanje informacija visoke kvalitete društvu u svrhu boljeg odlučivanja o važim pitanjima zajednice. Potom slijedi artikulacijska funkcija koja se odnosi na način prikazivanja i postavljanja problema u stvarne i vidljive okvire za javnost. Iduća je tzv. *Agenda Setting* funkcija, tj. određivanje prioriteta među društvenim temama i plasiranje u područja zadužena za njihovo rješavanje. Kritika i kontrola sljedeća su funkcija koja označava potrebu dostupnosti svih informacija široj javnosti u svrhu zajedničkog nadzora vlasti i politike. Na ovu se funkciju nadovezuje funkcija socijalizacije i vodstva. Funkcija obrazovanja koja slijedi odnosi se na činjenicu da su mediji sve prisutniji u educiranju te da mogu imati zasebnu obrazovnu ulogu preko posebnih programa za edukaciju kao što je npr. National Geographic. Predzadnja funkcija jest integracijska jer mediji spajaju ljude na mnogo načina povezujući njihovu kulturu, ideje, vjeru i slično dok je zadnja ona zabavna koja je sama po sebi jasna.

Posebno velike promjene potaknuo je internet koji je javnosti postao dostupan 30. travnja 1993. godine (Loh i Kanai, 2016; prema Bilić, 2020). Pojava interneta kao novog medija povećala je broj načina putem kojih pojedinac može komunicirati i brzinu komunikacije između ljudi (Jurčić 2017) te je u drugi plan bacila televiziju i radio. Primjerice, novije su generacije informatički pismenije te iz tog razloga prate i televizijske sadržaje koristeći se internetom. Sam je televizor u današnje doba priključen izravno na internet, bilo to preko računala ili putem digitalnog televizijskog prijamnika (Pavič, Rijevac i Braš, 2017).

Ipak, znanstvenici tvrde, pojava novog medija ne posjeduje toliku moć da bi drugi iskorijenila u potpunosti jer mediji, svaki na svoj način, zadovoljavaju neke od specifičnih potreba tržišta i publike (Miletić i Radojković, 2005; prema Jurčić, 2017). Suprotno ovom, Brakus (2015) kaže da se, iako je trenutno riječ o podjednako zastupljenosti, u bližoj budućnosti ipak očekuje dominacija novih medija (poput spomenutog interneta) nad onim tradicionalnom i to nauštrb istih.

## **2.2. Ovisnost o medijima**

Definicija Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) za ovisnost kaže da je riječ o kroničnoj recidivirajućoj bolesti. Uz definiciju iz područja medicine, tu je i definicija iz područja pedagogije koja definira i vidi problem ovisnosti kroz sprječavanje i onemogućavanje razvoja pojedinca na edukacijskom i akademskom području (Sunko, 2011). Na području sociologije ovisnost se gleda kao uništavanje međuljudskih odnosa, dok na ekonomskom ona odvodi pojedinca u materijalnu propast (Sunko, 2011).

Ovisnost se u prvom redu opisuje kao gubitak slobode pojedinca (Abhängigkeit, dependency; prema Bezić, 1992). Bezić (1992) kaže da, kada osoba postane ovisnik, ona izgubi vlastitu autonomiju i slobodu prepuštajući se stanju ovisnosti i robovanja koje potiče neki vanjski stimulans. Ona nikako nije urođena, već se isključivo radi o stečenoj navici koja otupljuje mentalne sposobnosti, zdravo rasuđivanje i koči volju i za čim. Za nastanak ovisnosti zaslužni su mnogi faktori, a sami uzroci leže u svakom čovjeku i njegovoj želji za traženjem ugone i užitka. Ponekad uzrok ovisnosti može biti i najobičnija znatiželja za isprobavanjem nekog novog iskustva koje okolina u kojoj se pojedinac nalazi hvali. Nastanku ovisnosti i njenom održavanju, uvelike pridonose besposlica i nerad jer čovjek kako bi „ubio dosadu“ pribjegava umjetnim sadržajima i u njima traži užitke.

Alavi i sur. (2012; prema Dodig Hundrić, Ricijah i Vlaček, 2018) navode da sredstvo ovisnosti može biti bilo što u čovjekovu okruženju što ima mogućnost stimulacije pojedinca. O ovisnosti pojedinca može se govoriti u trenutku kada navike čovjeka postanu njegova



obaveza, tj. u trenutku kada on, bez svog stimulansa, nije u stanju svakodnevno normalno funkcionirati. Autori Demetrovics i Griffiths (2012; prema Dodig Hundrić i sur., 2018) bihevioralne ovisnosti vide kao posebnu skupinu mentalnih i ponašajnih poremećaja u kojih je konzumacija psihoaktivne tvari isključena kao uzrok. Jedan od spomenutih autora, Griffiths (2005; prema Dodig Hundrić i sur., 2018) navodi šest generalnih kriterija primjenjivih na bihevioralne ovisnosti. Prvi se kriterij odnosi na učestalost ponašanja koje vidno dominira nad ostalima u svakodnevnom životu osobe. Drugi kriterij mjeri promjene raspoloženja jer nije rijetko da pojedinac svojom ovisnošću bježi od neugodnih, emocija stresa i sl. Treći kriterij odnosi se na razvijanje tolerancije te povećanje potrebe za sredstvom ovisnosti, dok četvrti opisuje simptome sustezanja koji nastaju kao posljedica izostanka ovisničkog ponašanja. Kao posljedica prva četiri, peti kriterij odnosi se na narušavanje psihosocijalnog funkcioniranja. Šesti kriterij opisuje tzv. *relaps*, odnosno vraćanje ponašajnoj ovisnosti nakon određenog vremena uspješne apstinencije.

Ovisnost o medijima (Internet Addict Disorder – IAD) je, dakle, bihevioralna ovisnost koja će se u budućnosti, najvjerojatnije, doživljavati slično kao i ovisnost o alkoholu, tj. kao nekakva kultura življenja ili način života (Mandarić, 2012). Miliša, Tolić i Vertrovšek (2009) donose zastrašujuće podatke o tome da sve više mladih priznaje činjenicu da su podlegli utjecaju računala, ali i utjecaju brojnih drugih medija te da su im zanimljivi samo oni ljudi koji žive sličan život poput njih. Priznaju da uz pomoć medija pokušavaju smanjiti nagomilane frustracije, stanje anksioznosti, teškoće u učenju, ponašanju što ih dovodi do kompulzivne radnje korištenja medija kojoj se ne mogu oduprijeti. Dakle, mediji, iako mogu informirati, odgajati, obrazovati i zabavljati populaciju, ipak u većoj mjeri mogu manipulirati i oblikovati mišljenja i ponašanja pojedinaca koji su tada u riziku za nastanak spomenute ovisnosti (Labaš i Marinčić, 2018). Najpopularniji, a ujedno i najkorišteniji mediji današnjice su televizija, internet i društvene mreže i upravo iz tog razloga najčešći su predmet ovisnosti mlađe, ali isto tako i starije populacije.

### 2.2.1. Ovisnost o televiziji

Televizija je kao medij u veoma kratkom vremenu postala svakodnevna potreba čovjeka i upravo je zbog svoje lake dostupnosti očarala sve, stare i mlade, djecu i odrasle. Ljudi veoma lako pred njom provode sate i sate, a neizostavan je dio društvenih odnosa i razlog za neke velike individualne, obiteljske ili društvene probleme. Jedni je vole, drugi je kritiziraju, no bilo kako bilo, ona svakako uvelike utječe na formiranje mišljenja svakog čovjeka (Trstenjak, 2006). Na samom početku kada je televizija izumljena 1954. godine, stručnjaci su joj predviđali slabu zainteresiranost publike. No, unatoč predviđanjima postala je najuspješniji, najsnažniji i najvažniji izum koji je čovjek napravio. Pridaje joj se velika važnost i upravo je zato postala čovjekova svakodnevnicica. Nažalost, to je sa sobom donijelo i pojavu ovisnika o televiziji, čovjekov prozor u veliki svijet postao je prozor u ovisnost (Trstenjak, 2006).

Trstenjak (2006) navodi da se ovisnost o televiziji definira i mjeri kao provođenje previše vremena pred televizijom, ali i kao neprirodna zaokupljenost istom što bi značilo gledanje televizije u neprirodnim uvjetima poput potpune tišine i nepomičnosti, zapostavljanje prisutnih osoba i neizvršavanje društvenih obaveza. Istraživanja koja je proveo Rubin (1984; prema Pavić i sur., 2017) iznijela su mogućnost svrstavanja motiva za gledanje televizije u dvije kategorije – instrumentalni i ritualni motivi. Instrumentalni motivi podrazumijevaju aktivno, budno, svrhovito i funkcionalno gledanje televizije koje je usmjereno na njezin sadržaj, dok se ritualni motivi, s druge strane mogu opisati kao pasivno gledanje televizije kako bi se popunilo slobodno vrijeme, odvratila pozornost od neke situacije ili jednostavno zadovoljilo potrebu za tom navikom. Nastavno na ovu podjelu koju je predložio Rubin, Pavić i Rijavec (2013; prema Pavić i sur., 2017) donose podatke koji u direktnu vezu stavljaju i pozitivno povezuju ovisnost o televiziji upravo s ritualnim motivima i čestim boravkom pred televizorom.

Širenje televizije kao sredstva masovne komunikacije uvelike je utjecalo na promjenu navika društva na način da je kod nekih ljudi ona okupirala prvo mjesto dnevnih aktivnosti. Iako je kao medij imala prvenstveno pozitivnu namjenu, kod određenog broja populacije razvila je ovisnost, tj. postala je zamjensko sredstvo zadovoljavanja osobnih potreba. Prvi je znak

televizijske ovisnosti smanjenje i nestajanje socijalnih kontakata. Primjerice, umjesto druženja uvečer s prijateljima, ostaje se kući i prati televizija. Drugi, ništa manje bitan znak ovisnosti o televiziji, manipulacija je savjesti osobe. Televizija pojedincu određuje način mišljenja, postupanja, oblačenja itd. Ovaj medij nametanjem svog viđenja stvari i situacija nerijetko uspije iskriviti stvarnost i time iskriviti i ovisnikovu sliku o istoj (Trstenjak, 2006).

Nastavljajući se na prethodno spomenute znakove ovisnosti, Trstenjak (2006) sumira sve sindrome ovisnosti o televiziji i donosi sljedeće: pretjerano gledanje, što bi značilo duže od dva sata dnevno, pretjerana fokusiranost na televiziju (gledanje televizije prilikom obavljanja drugih aktivnosti), iznimno oduševljenje gledanjem dragih programa, smanjenje drugih načina za opuštanje zbog televizije, zanemarivanje socijalnog aspekta života i propuštanje bitnih događaja u životu, smanjenje sposobnosti kritičkog mišljenja i pojava apstinencijske krize. Uz ove znakove postoje i znakovi poput praćenje neke emisije na više od jednog uređaja istovremeno, stalno prebacivanje programa, izmišljeni razgovori s osobama na televiziji, itd. Ovisnost o televiziji čovjeka dovodi do stanja apsolutne pasivnosti i često do potpunog „uranjanja“ u ekran.

Zgrabljčić Rotar (2005; prema Hercigonja, 2016) iznosi jedan od većih problema okupiranosti televizijom kod mlađe populacije, a on se odnosi na ne razlikovanje stvarnosti od televizijskog sadržaja, ne razumijevanje sadržaja slika i ne shvaćanju o čemu je zaista riječ na televiziji. Ilišin i sur. (2003; prema Hercigonja, 2016) kažu da djeca gledaju televiziju iz navike i dosade, kako bi zadovoljila potrebu bijega od svakodnevnice, kako bi doživjela uzbuđenje, kako bi se relaksirala i zabavila, ali i kako bi nešto i naučila. Trstenjak (2006) upozorava na činjenicu da djeca postaju ovisnici u jako rano dobi. Tome su veoma često krivci sami roditelji koji televiziju vide kao način umirivanja djeteta. Studija UNESCO-a koju donosi prethodno spomenuti autor pokazuje da djeca zemalja zapada provode najmanje tri sata dnevno gledajući televiziju, dok se u SAD-u taj broj penje na šest što je jednak broj sati provedenih u školi.

Televizija je medij koji gledatelju pruža mogućnost manipulacije, odnosno promjenu sadržaja koji se gleda i to na način da osoba mijenja televizijske programe koje želi/ne želi

gledati. Ova mogućnost donekle smanjuje područje djelovanja štetnog sadržaja na um djeteta (Hercigonja, 2016).

### **2.2.2. Ovisnost o internetu**

Prvi su ovisnost o internetu definirali Young 1998. godine i Griffiths 2000. te otada postoji bavljenje ovim fenomenom (Dodig Hundrić i sur., 2018). Od 1996. godine Kimberly Young fokusirana je isključivo na ovaj tip ovisnosti, istražuje ga i o njemu raspravlja (Kuss i sur., 2014; prema Zgrabljčić-Rotar, 2017). Rosenberg i Curtiss (2014; prema Dodig Hundrić i sur., 2018) navode da je ovisnost o internetu tek nedavno definirana kao ponašajna, odnosno, bihevioralna jer je prošli, tradicionalni koncept smatrao da je konzumacija psihoaktivne tvari neizostavan preduvjet kako bi se definirala ovisnosti. Novija su istraživanja pak pokazala kako je moguće biti ovisan o ponašanju. Pri opisivanju spomenutog fenomena često nailazimo na različitu terminologiju pa se tako mogu pronaći termini poput poremećaja ovisnosti o internetu, patološke upotreba interneta, netoholizma, kompulzivne upotrebe interneta i virtualne ovisnosti koji imaju zajednički hiperonim – ovisnost o internetu (Pontes i sur. 2015; prema Dodig Hundrić i sur., 2018).

Definiciju ovisnosti o internetu nudi Pies (2009 prema Carević, Mihalić i Sklepić 2014) i navodi da je to stanje u kojem osoba ne može samostalno kontrolirati vlastito korištenje interneta što direktno narušava njegovo svakodnevno funkcioniranje. Na tragu iste definicije su i Pontes i sur. (2015; prema Dodig Hundrić i sur., 2015) jer za njih je ovisnost o internetu slabo kontrolirana i pretjerana zaokupljenost, nagon za korištenje ili ponašanje vezano za korištenje interneta koje dovodi do poteškoća u mnogobrojnim područjima života. Jedna od definicija ovisnosti o internetu kaže da riječ o psihološkom poremećaju (Illinois Institute for Addiction Recovery, 2013; prema Carević i sur., 2014). Ova ovisnost nije u direktnoj vezi s količinom vremena koje se provodi na internetu, već je povezana s odbijanjem ostalih aktivnosti koje nisu povezane s virtualnim svijetom (Kunić i sur., 2017). Iako je internetska ovisnost već postala veoma ozbiljan javnozdravstveni problem, još uvijek se ne nalazi na

popisu međunarodne klasifikacije bolesti kao službena dijagnoza koja je moguće dijagnosticirati pacijentu (Međunarodna klasifikacija bolesti i srodnih zdravstvenih problema, 2012; prema Džambo i Zuko, 2019).

Kimberly Young, već spomenuta pionirka u istraživanju ovisnosti o internetu, razvila je dvije verzije testova u svrhu definiranja ovisnosti o internetu. Njezini se testovi vrlo često upotrebljavaju kako bi se definirao stupanj ovisnosti o internetu. Prva verzija testa broji 20 pitanja na koje samostalno daje odgovor ispitanik te se potom vrednuje koristeći Likertovu skalu. Kriterij ovisnosti koje ova verzija mjeri su gubitak kontrole, zanemarivanje obaveza, odnosa, negativne posljedice, bijeg od realnosti, ponašajne karakteristike te upravljanje raspoloženjem osobe. Druga je verzija testa upitnik koji dijagnosticira ovisnost o internetu koristeći osam pitanja. Ukoliko postoji pet ili više simptoma koji se provjeravaju pitanjima, kod osobe se dijagnosticira ovisnosti. Kriteriji su pak nešto blaži nego u prvoj verziji: zabrinutost, tolerancija, gubitak kontrole, povlačenje, zavaravanje. (Kuss i sur., 2014; prema Zgrabljic-Rotar, 2017).

Ipak, Stanić (2010) ističe jednu važnu činjenicu – vrlo je malo ovisnika o samom internetu. Ovisnici o internetu su zapravo ovisnici o aktivnostima koje im omogućuje internetu. Tako Šimić i Kolesarić (2002; prema Robotić, 2015) navode da se internet se kao medij može koristiti u različite svrhe poput pretraživanja informacija, igranja računalnih igara na internetu, sudjelovanja u „pričaonicama“ i korištenja e-poštom, u svrhu gledanja „virtualnog seksa“, kockanja i trgovine putem. Nadalje, IPA (2015; prema Robotić, 2015), upravo po tim kriterijima, dijeli ovisnost o internetu u sljedeće kategorije:

- preopterećenje informacijama – opsesivno korištenje interneta i pretraživanje podataka koje dovodi do smanjenja produktivnosti u svakodnevnom životu i socijalnoj interakciji,
- mrežna kompulzivnost – uključuje kompulzivna ponašanja poput igranja igara na internetu, kockanja, trgovine dionicama itd., koja često dovode do problema u financijama i poslu,

- ovisnost o vezama virtualnog svijeta – ovisnost o društvenim mrežama, tzv. „pričaonicama“ i SMS porukama do te mjere da virtualni prijatelji imaju primat nad onim stvarnima i obitelji,
- ovisnost o „virtualnom seksu“ – odnosi se na kompulzivno korištenje internetske pornografije, „pričaonica“ za odrasle osobe i drugih internetskih stranica koje stvaraju negativan utjecaj na poimanje intimnih odnosa,
- ovisnost o računalu – opsesivno igranje računalnih igara i/ili računalno programiranje.

Miliša i Tolić (2010; prema Dodig Hundrić i sur., 2018) donose obilježja promišljanja, ponašanja i načina funkcioniranja pojedinca ovisnog o internetu. Kažu da, za ovisnika, internet predstavlja centralnu poziciju svakodnevnice prilikom korištenja, ali i dok ga ne koristi. Aktivnosti koje može pružiti internet postaju mu važnije od obitelji i prijatelja, a broj sati provedenih na internetu raste radi postizanja željenog zadovoljstva. Ono što je dominantna i jasno vidljiva karakteristika pojedinca ovisnog o internetu, teškoća je ograničavanja vremena koje provodi koristeći ga i izražavanje snažnih neugodnih emocija u trenutku nedostatka i nedostupnosti interneta jer se na korištenje istog gleda kao na brijeg od stresnih i emocionalno neugodnih situacija. Zaključno se može reći da je osobi – ovisniku o internetu – veoma narušeno normalno funkcioniranje u socijalnom, profesionalnom, školskom pa i interpersonalnom aspektu života. Kliničko istraživanje provedeno od strane Hao Lei i suradnika (2012; prema Carević i sur., 2014) pokazalo kako internetska ovisnost kod ovisnika može uistinu promijeniti fizičku strukturu njegova mozga.

Pretjerano korištenje interneta dovodi do neke vrste patološke ovisnosti o tom mediju, a novija istraživanja tog područja pokazuju da se spomenuta ovisnost češće javlja kod mlađih korisnika (Puharić, Stašević, Ropac, Petričević, Jurišić, 2014). Govoreći o osobama koje su podobnije za razvitak ovisnosti o internetu, Weinstein i sur. (2014; prema Zgrabljic-Rotar, 2017) kažu da je rizik mnogo veći za one osobe kod kojih je izražen manjak samopouzdanja, isto kao i za one koje su izložene velikom stresu, one koje imaju problema u obitelji i manjak

uzora, one koje proživljavaju bilo kakvo nasilje i koje su generalno povučenije i nezadovoljne svojim uspjehom i sposobnostima.

Ovisnost o društvenim mrežama podvrsta je ovisnosti o internetu, tj. jedan od njenih prethodno navedenih oblika (Griffiths, 2000.; Starčević, 2013; prema Hou, Xiong, Jiang, Song i Wang, 2019). Društvene su mreže posebna vrsta medija, točnije, društvenih medija koji pojedincu omogućuje izrađivanje i otvaranje osobnog profila koji može biti javan ili privatn (Pascualetti i Nanni, 2005; prema Kunić i sur., 2017). Svaka društvena mreža za sebe je komunikacijski fenomen zato što je čovjek u svojoj srži društveno biće te mu je komunikacija od iznimnog značaja u svakodnevnom životu (Kunczik i Zipfel, 2006; prema Kunić i sur., 2017).

Kod osoba s ovisnošću od društvenim mrežama, vidljiva je iznimna želja za prekomjernim korištenjem društvenih mreža (Griffiths, 2000.; Starčević, 2013; prema Hou i sur., 2019). Osobe s ovisnošću o društvenim mrežama često su pretjerano zabrinute za društvene mreže i njihov sadržaj koji propuštaju dok ih ne koriste, opsjednute su time da ih moraju koristiti (Andreassen & Pallesen, 2014; prema Hou i sur., 2019 ). Ključna razlika između pretjerane upotrebe društvenih medija (koja je karakteristika ovisnosti) i njihovog povremenog i umjerenog korištenja jest činjenica da onda kada u pretjeranoj upotrebi medija izostane upotreba nastupaju vidljive negativne posljedice za pojedinca i njegovu okolinu (Andreassen, 2015; prema Hou i sur., 2019). Istraživanja su pokazala da se simptomi ovisnosti o društvenim mrežama mogu vidjeti u raspoloženju pojedinca, fizičkim i emocionalnim reakcijama te psihičkim problemima (Balakrishnan i Shamim, 2013; Błachnio i sur., 2017; Tang i sur., 2016; Zaremohzabieh i sur., 2014; prema Hou i sur., 2019 ). Otprilike 12% korisnika svih korisnika društvenih mreža ovisno je o njima (Alabi, 2012; Wolniczak i sur., 2013; Wu i sur, 2013; prema Hou i sur., 2019).

Društvene mreže, kroz komunikaciju, koju omogućuju, prenose obilježja iste u svijet bez medija što je vidljivo u sve većoj upotrebi novih riječi u komunikaciji mladih i odraslih, koje su uglavnom stranog podrijetla (posuđenice iz engleskog jezika) (Miliša i sur., 2009; prema Kunić i sur., 2017). Na odgoj sve više utječu društvene mreže i to, ponekad, čak u većoj mjeri nego li to čine učitelji, odgajatelji i roditelji. (Miliša i sur., 2009; prema Kunić i sur., 2017).

### 3. Mediji u životu djece

Brojna provedena istraživanja pokazuju da dijete sve ranije počinje koristiti medije i digitalne uređaje (Bilić, 2020), a samim time počinje i sve raniji utjecaj istih na čovjeka suvremenog digitalnog doba. Dijete rođenjem dolazi u dom roditelja u kojem su sveprisutni mediji različitih vrsta i tipova koje, isto kao i njihovi roditelji, koriste i njihova djeca (Kamber 2002). Upravo se s tom činjenicom slažu i autorice Bedenković Lež i Šušnjara Raić (2021) koje navode da djeca od rođenja odrastaju u okruženju prepunom medija te se iz tog razloga vrlo brzo i lako navikavaju na njihovu prisutnost i pokazuju želju za korištenjem nekog od njih. To je veoma izraženo u suvremenom društvu jer iznimno velik broj medija zaokuplja dijete kako bi pratilo sadržaje istih oduzimajući im pritom puno vremena.

Prensky (2001; prema Visković i Višnjić Jevtić, 2017) djecu naziva *digitalnim domorocima*. Taj naziv objašnjava činjenica da je izloženost medijima i digitalnoj tehnologiji poput računala, interneta, e-pošte, mobilnih telefona i sl. jednostavno sastavni i neizostavni dio života svakog pojedinca, pa tako i onog najmlađeg. Uz taj naziv, još se veoma često može čuti i pojam *net-generacije* koji objašnjava Trapscott (2011; prema Bilić, 2020). Autor kaže da spomenuti podrazumijeva generaciju djece i mladih koja ne poznaje i ne zna za svijet bez računala i medija, generaciju koja je rođena s internetom i s njime odrasta. Neke od pozitivnih osobina net-generacije bi bile: brzina i fleksibilnost, uživanje u trenutnom zadovoljstvu, samopouzdanje i optimizam, otvorenost i laka komunikacija, ambicioznost, slobodno izražavanje ideja i mišljenja, spremnost na prihvaćanje novih znanja i tehnologija. Negativna bi pak obilježja bila sljedeća: sebičnost i nestrpljivost, lijenost, stvaranje lažnih identiteta, izbjegavanje pomaganja drugima, fokusiranost na materijalno i zaljubljenost u sebe (Trapscott, 2011; prema Bencsik i sur., 2016; Carter, 2018; prema Bilić, 2020) Nicolas i sur. (2011; prema Bilić, 2020) na isti način objašnjavaju pojam *Google-generacije* svrstavajući u nju svu djecu rođenu nakon 1993. godine.

Trapscott (2011; prema Bilić, 2020) tvrdi da tehnologija djeci i mladima sve više postaje neizostavni i prijeko potrebni aspekt u svakodnevnom funkcioniranju, uspoređuje je sa zrakom. Na tom tragu Tapavučki Duronjić (2011; prema Bilić, 2020) objašnjava da je veoma



raširen medij – računalo – djeci najbolji prijatelj, njihov treći roditelj te najvažniji prozor u svijet za dijete. Istraživanje autorica Blažević i Klein (2022) pokazalo je da učenici osnovnih škola koriste digitalne medije na sličan način u svakodnevnom životu i to za društvene mreže, komunikaciju, razmjenu materijala s prijateljima i razredom, traženje filmova, serija, glazbe i sl.

Autorica Bilić (2020) navodi da je sve ranija dob i povećanje količine sati posvećene korištenju medija koji nemaju visoku kvalitetu upravo glavni preduvjet i razlog za lošije funkcioniranje djece i mladih. Iz tog razloga, Mikić (2010) naglašava važnost pozitivnog načina korištenja medija suvremenog doba u radu s djecom počevši već u vrtićima. Prvenstveno misli na internet, računalne igre, video igre, DVD i CD-ROM. Odgojne ustanove često nude jedno računalo po skupini jer je vidljiva zainteresiranost djece za takve aktivnosti. Isti autor navodi da postoje nedoumice oko primjene istih, no naglašava da za djecu predškolske dobi oni trebaju predstavljati prvenstveno izvor zabave, a manje učenja, dok se odrastanjem taj odnos mijenja.

Efekti sadržaja medija na dijete ovise o međudjelovanju velikog broja osobina i obilježja djeteta kao što su dob, spol, temperament, osobine ličnosti i karakteristike okoline te, isto tako, i obilježja medijskog sadržaja – načina i termina prikazivanja sadržaja ili trajanja izloženosti sadržaju. Dob je glavna karakteristika koja baš djecu čini iznimno ranjivim dijelom populacije u svemu pa tako i u izloženosti pozitivnom odnosno negativnom utjecaju medija jer sposobnost i otvorenost za nove spoznaje uvelike ovise o dobnoj skupini djeteta. Sve je to zato jer o dobi djeteta ovisi i njegov stupanj psihofizičkog razvoja koji utječe na objašnjavanje i doživljavanje svijeta pa tako i medijskog sadržaja. Primjerice, medijski sadržaji koji sadrže nasilje izazivaju veći negativni efekt kod djece predškolske dobi jer su još u fazi učenja načina upravljanja svoji emocijama i ponašanjem, dok su starija djeca otpornija na iste jer su već u određenoj mjeri naučili kontrolirati svoje emocije i ponašanje (Bedenković Lež i Šušnjara Raić, 2021).

Istraživanje značaja medija u svakodnevnicima djece Republike Hrvatske koje je provela Ilišin (2003; prema Bedenković Lež i Šušnjara Raić, 2021) pokazalo je da je upravo korištenje različitih medija uz druženje s vršnjacima bila najzastupljenija aktivnost slobodnog vremena

djece. Medij koji su djeca upotrebljavala više od ostalih bili su televizija i videoigre, a mediji su općenito primarno imali zabavnu funkciju. Isto istraživanje utvrdilo je da djeca o medijskim sadržajima mnogo više i češće razgovaraju s vršnjacima, a manje s roditeljima i to u velikom odmaku od trenutka korištenja medija. Pokazalo se i da stupanj obrazovanja roditelja nema značajniji učinak na trajanje i učestalost korištenja medija kao ni na njihovu međusobnu komunikaciju o medijskom sadržaju.

Pojavom interneta dogodio se ekspanzivni i brzi razvoj mogućnosti komunikacije i informiranja, zabave i pronalaženja različitih sadržaja. Dostupnost interneta u domu djeteta, ali i u školi stvorila je temelje za učestalije korištenje medija poput tableta i pametnih telefona (Hercigonja, 2019; prema Bedenković Lež i Šušnjara Raić, 2021). Jedan od najvažnijih razloga zbog kojeg adolescenti pretjeruju u korištenju interneta jesu njihove promjene raspoloženja. Također, oni internet doživljavaju kao zabavu i uzbuđenje, mogućnost trošenja vremena bez nekog cilja, oblik komunikacije. U internetu često pronalaze učitelja i vodiča prilikom kupnje nekog proizvoda (Steffes-Hansen i Tsaoa, 2008; prema Carević i sur., 2014).

Ilišin, (2003; prema Bedenković Lež i Šušnjara Raić, 2021) izvještava o posljednjem europskom istraživanjem provedenom na temu djece i interneta u 19 zemalja, između kojih i u Hrvatskoj (EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries) koje je pokazalo da velik broj populacije u starosti do 16 godina pametni telefon upotrebljava svakodnevno ili skoro stalno. Taj podatak znači veliki porast u usporedbi s podacima iz 2010. godine u pogledu korištenja pametnih telefona, a i interneta čije se vrijeme korištenja udvostručilo (Ilišin, 2003; prema Bedenković Lež i Šušnjara Raić, 2021). Ilišin (2003; prema Bedenković Lež i Šušnjara Raić, 2021) donosi ključne rezultate za Republiku Hrvatsku koji pokazuju da djeca internet najčešće koriste na računalu i pametnom telefonu te da iznimno velik broj djece starosti između 9 i 17 godina ima mogućnost korištenja i dostupnosti internetu u trenutku kad žele.

Pojavom pandemije COVID-19 dodatno se povećalo vrijeme u kojem su djeca izložena medijima, ali ovog puta kao učenici. Pandemija je uvelike utjecala na promjene života odraslih i djece pa tako i na promjenu obrazovanja diljem svijeta na način da se tradicionalna

nastava, sa svojim tipičnim kontaktom licem u lice (f2f), preselila iz učionice u online okruženje (Basilaia & Kvavadze, 2020; Dozhdikov, 2020; prema Bulić i Blažević, 2022).

Zaključno, može se reći da mediji i tehnologija imaju vrlo važan utjecaj na razvoj djeteta a digitalno okruženje u kojem ono odrasta određuje njegovo stajalište i način učenja o svijetu. Cilj je svih onih koji su u doticaju s djecom, bilo da su roditelju, učitelji, pedagozi ili ostali stručnjaci, shvatiti promjene koje obilježavaju društvo u svrhu pružanja konstruktivne pomoći djeci u novom okruženju i novom vremenu (Bencski i sur., 2016; prema Bilić, 2020). „Onoliko koliko se potrudimo razumjeti i predvidjeti promjene, bilo pozitivne ili negativne. toliko ćemo se bolje snalaziti u novom svijetu.“ (Greenfield, 2018; prema Bilić, 2020:21)

#### **4. Negativan utjecaj medija na djecu školske dobi**

Utjecaji medija na brojne aspekte djetetova razvoja i ponašanja mogu biti pozitivne prirode, ali i iznimno štetne. Razlikujemo izravan utjecaj medija definiran kao utjecaj medija na djecu korisnike i primatelje sadržaja medija, i neizravan koji je vidljiv kroz utjecaj medija na one osobe koji su važne za dijete i u njegovoj su neposrednoj blizini. Jačina utjecaja koji mediji može imati na dijete i mladu osobu ovisi o vrsti medija koji se koristi, području i razini psihofizičkog razvoja isto kao i o velikom broju ostalih čimbenika koji mogu pojačati, ali i ublažiti pozitivan odnosno negativan utjecaj korištenja medija (Bedenković Lež i Šušnjara Raić, 2021).

Mužić (2014) navodi da dominacija medija potiče pasivnost i otuđenost djece zbog manipulacije kojoj ona nisu dorasla i od koje se ne znaju obraniti. U životu djeteta to se reflektira na psihološku i fizičku nestabilnost koja vodi do patološke ovisnosti o medijima, dok se u njegovoj okolini to može primijetiti u devijantnom ponašanju i poremećaju odnosa s drugim osobama, najčešće unutar obitelji. Carević i sur. (2014) izvještavaju o rizicima koji mogu nastupiti uslijed korištenja interneta. To bi bili: otkrivanje osobnih podataka, agresivno ponašanje, razgovor s nepoznatim ljudima, bilo kakve aktivnosti povezane sa seksualnim

ponašanjem i skidanje materijala s interneta. Upravo je istraživanje prethodno navedenih autora iz 2014. godine pokazalo da je 20% ispitanika (adolescenti međimurske županije) bilo izloženo elektroničkom nasilju. U istom istraživanju je na tvrdnju „*Moj život bez Interneta bio bi dosadan i prazan.*“ 28,86% ispitanika ovu je tvrdnju označilo istinitom (Carević i sur., 2014). Ova zastrašujuća tvrdnja direktno upućuje na strašan negativan učinak interneta kao medija ovisnosti na život djece, u ovom slučaju adolescenata, koji ne vide smisao i ništa dobro u životu bez interneta.

Istraživanje koji su proveli Carević i sur. (2014) promatralo je, između ostalog, i odnos trajanja korištenja interneta i manjak sna korisnika interneta. Autori su dobili umjerenu pozitivnu korelaciju što nas upućuje na povezanost te dvije varijable. To znači da smanjenje varijable koja označava vrijeme korištenja internetom utječe na smanjenje manjka sna i obrnuto. Ovo nas jasno upućuje na činjenicu da je nedostatak sna štetni produkt prekomjernog korištenja interneta. Tran i sur. (2006; prema Zgrabljčić-Rotar, 2017) potvrđuju ono što je dokazano istraživanjem Carević i sur. 2014. godine i tako navode da je jedan od simptoma i štetnih utjecaja interneta kao medija ovisnosti nesanica i teškoće sa spavanjem. Autori Prince i sur., (2010; prema Bilić, 2020) taj poremećaj nedostatka sna, nesanice i teškoće sa spavanjem nazivaju zajedničkim terminom – sindrom noćnih ptica budući djeca kao noćne ptice provode sve češće noći ispred raznih ekrana (televizora, pametnih telefona, računala, tableta). Uz ove, spomenuti Tran i sur. (2006; prema Zgrabljčić-Rotar, 2017) navode i sljedeće simptome: promjene u raspoloženju, posebice ono negativno koje nastupa prilikom apstinencije ili smanjenog korištenja interneta, depresija i anksioznost. Veoma su česti i fizički bolovi koji su nuspojava pretjeranog boravka pred računalom, na primjer, bol u leđima, oboljenje očiju ili karpalni tunel. Ovisnik često ne unosi dovoljnu količinu hrane jer je okupiran korištenjem interneta (Tran i sur., 2006; prema Zgrabljčić-Rotar, 2017) dok s druge strane postoji i čista suprotnost – pretjerana uporaba medija dovodi djecu u veliki rizik za manjak aktivnosti i pojavu pretilosti. Brojna istraživanja pokazala su jasnu povezanost između čestog i dugotrajnog korištenja raznih medija, koji izazivaju povećanu aktivnost sjedenja i rizika za razvitak problema povećane tjelesne težine isto kao i pretilosti kod djece mladih (Schneider i sur., 2007; Mazur i sur., 2018; prema Bilić, 2020). Pozitivan životni stil, koji zasigurno ne

podrazumijeva sjedenje za računalom i provođenje previše vremena koristeći medije, uvelike smanjuje rizike od raznih bolesti poput bolesti srca, dijabetesa, pretilosti i dr., ali i pojavu depresije i poremećaja raspoloženja (Iannotti i sur., 2009; prema Bilić, 2020).

Nadalje, istraživanja ovisnosti o društvenim mrežama uglavnom su se fokusirala na ovisnost o Facebooku (Andreassen, Torsheim, Brunborg i Pallesen, 2012; Hong i sur., 2014; Koc & Gulyagci, 2013; prema Hou i sur., 2019 ). Pokazalo se da je ovisnost o Facebooku pozitivno povezana s depresijom, tjeskobom i nesanicom (Bányai i sur., 2017; Koc i Gulyagci, 2013; Shensa i sur., 2017; prema Hou i sur., 2019 ) i negativno povezana osobnom dobrobiti, snagom i zadovoljstvom životom (Błachnio i sur., 2016; Hawi i Samaha, 2017; Uysal i sur., 2013; prema Hou i sur., 2019). Istraživanje je također sugeriralo negativan utjecaj ovisnosti o društvenim medijima, a posebno ovisnosti o Facebooku, na akademski uspjeh (Huang, 2014; Nida, 2018; prema Hou i sur., 2019).

Što se tiče televizije, kao jednog od korištenijih medija kod djece, postoje brojni štetni učinci. Tako Trstenjak (2006) navodi da pretjerano fiksiranje na televiziju u djece može izazvati neku vrstu hipnoze i transa što bi odgovaralo efektu korištenja droge i alkohola. Televizija kao medij uzrokuje mnoge fiziološke poteškoće kod djece. Istraživanja predviđaju da će djeca ovisna o televiziji postati pretili odrasli i/ili premladi pušači s velikim rizikom za povišeni kolesterol, a sve to upravo zbog broja sati provedenih ispred televizora i samim time nedostatka tjelesne aktivnosti, usporenog metaboličkog sustava i loših obroka u danu koji su pripremljeni pod utjecajem televizije – masna i okusom privlačna, kalorijama prebogata hrana.

Hercigonja (2016) navodi još jedan štetan učinak televizije na dijete. On kaže da dijete koje je izloženo televizijskom sadržaju koji prikazuje svijet zabave u kome se sve odvija nerealno brzo, uz manjak životnog iskustva, na pogrešan način doživljava svijet oko sebe, kao i ograničenja i mogućnost istog. Upravo iz toga proizlazi agresivnost, nestrpljivost i pretjerana razdražljivost djeteta, što znači da televizija kao medij šteti razvoju misaonih sposobnosti djeteta. Trstenjak (2006) ovo potvrđuje podacima istraživanja koje je provedeno u SAD-u koja su jasno pokazala korelaciju ovisnosti o televiziji i agresivnosti kod djece i adolescenata. Rezultati istraživanja bili su sljedeći: djeca koja provode više od tri sata u danu pred ekranom

imaju čak do četiri puta više agresivnih ispada u danu od svojih vršnjaka koji televiziju gledaju manje od jednog sata na dan. Uz ovaj štetni učinak (Hercigonja, 2016), postoje i tzv. tehničko-mehanički učinci televizije, a oni podrazumijevaju stvaranje mehaničkih oštećenja ili navika koje imaju negativan učinak na ponašanje djeteta. Na televiziji se događa nevjerojatna brzina izmjene kadrova, a to zahtijeva veliki napor dječjeg mozga koji se pokušava uskladiti s učestalosti promjena i koji kreira mehanizam u mozgu koji to treba pratiti. Problem nastaje kada dijete treba raditi neku drugu aktivnost, primjerice čitati knjigu u kojoj nema iznenadnih promjena koje bi stimulirale mozak djeteta istom brzinom kao što to čini televizija na koju je naučen. Upravo zato, mozak naučen na procesiranje informacija jednom brzinom, neće biti u stanju nositi se sa znatno sporijim procesiranjem sadržaja knjige te će to biti vidljivo u vrpoljenju djeteta, nervozu pa čak i agresivnosti. O ovome svjedoči podatak da prosječni učenik provede manje od 5000 sati čitajući, ali zato više od 20000 sati koristeći različite digitalne medije i 10000 igrajući video igrice (Pensky, 2001; prema Visković i Višnjić Jevtić, 2017).

Sullivan (prema Jurčić, 2017) smatra da na pojedinca nema utjecaj samo ono što prima djelovanjem i radom medija, već i pasivno ponašanje okoline pojedinca, škole i obitelji, isto kao i osobna pasivnost koja se može objasniti kao nedostatak emotivne i inteligencijske spremnosti na život s medijima. W. T. Potter (prema Jurčić, 2017) ističe da se iz medija i njihovih sadržaja uči što znači da isti imaju neposredan utjecaj na čovjekovo znanje. Mediji također utječu na čovjekovo stajalište po pitanju nečeg te oblikuju njegove misli, jačaju ih i slabe. Utjecaj medija vidljiv je i u emotivnom području čovjeka jer, gledajući film, on osjeća brojne emocije poput straha, sreće i tuge. Mediji daju poticaj određenim fiziološkim reakcijama utječući tako na ponašanje svojih primatelja s naglaskom na mlađu populaciju, posebice djecu. Iz tog razloga se, prilikom govora o utjecaju medija, češće naglasak stavlja na njihov negativan utjecaj.

## 5. Prevencija ovisnosti o medijima

Sunko (2011) kaže da je, kako bi smo živjeli dobro i kvalitetno kao društvo, nužno odgajati preventivno. Rječnik stranih riječi (Klajić, 1987; prema Sunko, 2011) definira riječ „preventiva“ kao sve mjere opreza, sve poteze i poduhvate u svrhu predusretanja i sprječavanja nečega. Zbog toga pojam prevencija ovisnosti podrazumijeva skup pomno odabranih aktivnosti i intervencija koje se provode prije izbijanja i pojave čestih oblika ovisnosti (Sunko, 2011).

Danas možemo razlikovati tri vrste prevencije, a to su: primarna prevencija koja za cilj ima smanjiti broj novih slučajeva ovisnosti time što nastoji unaprijed suzbiti čimbenike koji su joj uzrok; sekundarna prevencija koja za cilj ima smanjenje broja utvrđenih slučajeva u populaciji te djeluje nakon pojavljivanja ovisnosti, a cilj joj je spriječiti dugotrajnije posljedice ovisnosti; i treća, tercijarna prevencija koja za cilj ima smanjiti broj problema povezanih s trenutnom ovisnosti te se za njom poseže onda kada se oštećenje (ovisnosti) nikako ne može ispraviti (Biondić, 1988; Jakšić, Kovačić i sur., 2000; prema Sunko 2011).

Prevencija u obliku preventivnih programa zastupljena je u brojnim programima i planovima otvorenog kurikulumu. Ciljevi preventivnih programa su jasni – dobivanje i razumijevanje podataka o rizičnim i zaštitnim čimbenicima koji su prisutni u okruženju djece i mladih, a mogu uzrokovati neku vrstu ovisnosti (Bloom, 1996; Albee, Gullotta, 1997; Bašić, Ferić i sur., 2001; prema Sunko, 2011). Sunko (2011) navodi kako upravo razrada spomenutih preventivnim programa može poslužiti kao putokaz u planiranju programa i izradi individualnih odgojno-obrazovnih postupaka.

Puharić i sur. (2014) navode da istraživači ovisnosti mladih o internetu veliki naglasak stavljaju na potrebu ranog otkrivanja ovisnosti te rane intervencije kod ovisnika o internetu i drugim medijima. Upravo je pomniji i ozbiljniji pristup prevenciji takvih ovisnosti i to usmjeren prema ciljanim grupama s najvećom vjerojatnošću za nastanak ovisnosti ono što zagovaraju prethodno spomenuti istraživači. Drugi pak, za prevenciju internetske ovisnosti i ovisnosti o sličnim medijima, preporučuju populariziranje čitanja knjiga, stvaranje i

održavanje zdravog životnog okruženja za učenike te nadzor u korištenju kompjutera i interneta. Jačanje veza koja dijete stvara s obitelji može direktno prevenirati ovisnost i njen nastanak jer obitelj djeluje kao zaštitni faktor od same ovisnosti i preduvjet je za manju vjerojatnost njenog nastajanja (Puharić i sur., 2014).

„Sustav zaštite djece na internetu obuhvaća brojna društvena područja, od obitelji odgojno-obrazovnih ustanova, socijalne zaštite, zdravstvene zaštite te pravosudne zaštite djece.“ (Hinduja i Patchin, 2010; prema Robotić, 2015: 92) Robotić (2015) to sumira te kaže da je za zaštitu djece na internetu i prevencija njihove ovisnosti o istom potrebna suradnja cijele lokalne zajednice i društva. Autorice Ryzhanova, Potomkina i Polyanichko (2021) također navode potrebu višerazinskog i multidimenzijalnog pristupa prevenciji ovisnosti, a to su globalna, regionalna, javna, obrazovna, obiteljska, osobna razina čine koje čine jedinstveni sustav prevencije.

Ako želimo zaštititi dijete i potaknuti njegov zdrav i prirodan razvoj, iznimno je važno pomoći djetetu u preuzimanju kontrole nad medijem i ne dopustiti obrnuti ishod, tj. ne dopustiti mediju preuzimanje kontrole nad djetetom (Mužić, 2014). Upravo iz tog razloga, glavni cilj odgoja za medije trebala bi biti mlada osoba koja je može i zna samostalno koristiti medije jer posjeduje kritički stav prema sadržaju koji isti pružaju (Mandarić, 2012). Pri prevenciji i zaštiti djece u korištenju medija, od strane roditelja ili učitelja, najvažnija je uspostava odnosa temeljenog na povjerenju u kojem će dijete moći komunicirati na slobodan način i o delikatnim situacijama te iznositi svoje zabrinutosti i sumnje (Sanderson, 2005; prema Robotić, 2015). O obrazovnoj prevenciji i obiteljskoj prevenciji više će se govoriti u poglavljima koja slijede (5.1. i 5.2.).

### **5.1. Prevencija ovisnosti o medijima u odgojno-obrazovnoj ustanovi**

Preventivni programi jedne odgojno-obrazovne ustanove služe kao model međusobno povezanih aktivnosti koje imaju određeni tijek te su primjenjivi kod tehnika za kvalitetno vođenje razreda i kod stjecanja vještina komunikacije. Svaki preventivni program škole mora



imati svoju svrhu i namjenu, svoj cilj i želju za postizanjem promjene, a ona je uvijek: smanjenje broja rizičnih faktora i ojačavanje uloge i utjecaja zaštitnih faktora u životu djeteta ili mlade osobe (Sunko, 2011). Već je 1982. godine u Njemačkoj, na međunarodnom skupu Odgoj za medije, UNESCO izglasao deklaraciju o odgoju za medije što je zapravo bio apel svim zemljama članicama za razvijanje strategije koju će uklopiti u vlastiti odgojno-obrazovni sustav u svrhu medijskog opismenjavanja jer se već tada znalo da će on postati središte te uvjetovati suvremeno obrazovanje i odgoj (Mandarić, 2012).

Uloga koju škola ima u zaštiti i prevenciji opasnosti interneta velika je zato što su učitelji oni koji provode veoma velik broj sati s učenicima, puno veći nego neke druge odrasle osobe, a u nekim situacijama čak i više nego sami roditelji. Upravo iz tog razloga učitelji imaju i više vremena i prilika upoznavanje djece s opasnostima medija te provođenje prevencije kroz edukacije djece i praćenje promjena u njihovom ponašanju (Sanderson 2005; prema Robotić, 2015). Važno je naglasiti da su stručnjaci nerijetko slabije informatički pismeni od djece s kojima rade. Iz tog je razloga za njih potrebno osigurati dodatne informacije i edukacije kako bi mogli pomoći mladima u snalaženju s medijima, isto kao i njihovim roditeljima (Vejmelka, Strabić i Jazvo, 2017).

Tolić (2009) navodi da je u prevenciji medijske ovisnosti od iznimne važnosti poticanje medijske pismenosti i stjecanje medijskih kompetencija kako djece tako i djelatnika odgojno-obrazovne ustanove. Cilj je naučiti djecu živjeti s medijima i njima ovladati, nikako dopustiti obrnuti ishod. Stoga autor predlaže slijedeće smjernice. Potrebno je:

- potaknuti i stvoriti kritičko mišljenje kod učenika te ga učiti korištenju medija kao sredstva za pronalaženje informacija i pomoći pri postizanju obrazovnih postignuća, a ne kao sredstvo isključive zabave;
- stvoriti svijest o svijetu koji je predstavljen u medijima, posebnu pozornost posvetiti odnosu između medija i promidžbe, industrije zabave i ideologije;
- razvijati vlastite kompetencije u komuniciranju – slušati, govoriti, pisati, kritički istupati u javnosti, primati povratne informacije i voditi bilješke;
- naučiti dijete služiti se računalom i internetom (do završetka osnovne škole);
- spoznati dvostruku ulogu medija i imati je na umu prilikom korištenja istih;

- pomoći učeniku formirati jasnu sliku slobodnog vremena i odgovornog odnosa prema televizijskom sadržaju, internetu ili ostalim medijima.

Na istom su tragu i autorice Visković i Višnjić Jevtić (2017) koje navode da nastajanje ovisnosti i njeno sprječavanje uvelike ovisi o odraslim osobama poput roditelja ili skrbnika, ali posebice o stručnim osobama koje rade u odgojno-obrazovnim ustanovama. Oni bi trebali, razvijajući vlastitu medijsku pismenosti, djeci i mladima pomoći u percipiranju, prepoznavanju, razumijevanju i analizi sadržaja iz medija i, najvažnije, razvoju kritičkog mišljenja i stava prema istima. Tolić (2009) kaže da bi se upravo takve medijske kompetencije trebale razvijati i integrirati u školski sustav Hrvatske, u prvom redu za zaštitu djece od medijske manipulacije, ovisnosti i nasilja. Razvijanje tih medijskih kompetencija mogli bi provoditi, prema autoru, razrednici koje je za to osposobio stručni suradnik medijski pedagog ili nastavnici na satovima svojih predmeta u kojima se mediji aktivno koriste uz pomoć stručnog osoblja poput medijskog pedagoga, informatičara i komunikologa.

Miliša, Tolić i Vertrovšek (2010) donose smjernice učitelju, nastavniku ili pedagogu za preventivnu zaštitu učenika pri korištenju interneta kroz praktična pitanja poput:

- „*Koliko vremena mogu dopustiti učeniku korištenje interneta?*“
- „*Što ja kao pedagog moram znati o opasnostima interneta i njegovog korištenja?*“
- „*Kako mogu zaštititi učenika?*“
- „*Kako mogu pratiti učenika dok koristi internet?*“
- „*Gdje mogu naučiti više o ovoj temi?*“

Isti autori (Miliša i sur., 2010) ističu da pedagog u odgojno-obrazovnoj ustanovi treba redovito pitati učenika o njegovim iskustvima na internetu. Sve to treba činiti kako bi se kod učenika razvilo kritičko-refleksivno mišljenje da bi se, upoznavajući učenike sa sadržajem i zamkama medija, umanjila manipulativnost koju svi mediji posjeduju.

Prema mišljenju autorica Ryzhanova, Potomkina i Polyanichko (2021) u odgojno-obrazovnoj ustanovi, svrsishodno je udružiti se u sljedeće smjerove preventivnog djelovanja:

- poticanje aktivnosti za informiranje o virtualnim prijetnjama i povećanje razine medijske pismenosti stanovništva;
- poticanje svijesti javnosti od strane odgojno-obrazovne ustanove o ovisnosti suvremene mladeži o gadgetima i društvenim mrežama;
- izgradnju i formiranje specijaliziranih centara za rješavanje problema prevencije kroz stručno informiranje, savjetovanje društvenih ustanova i ustanova koje imaju potrebu provoditi program prevencije ovisnosti;
- pripremu za obiteljsku prevenciju (održavanje dobrih odnosa s prijateljima i rodbinom za stjecanje osjećaja sigurnosti, stabilnosti i pripadnosti, zajedničke aktivnosti s roditeljima, zajednička raspodjela vremena, otvoreni razgovori o mogućim negativnim posljedicama,...) (Chin-Chung & Lin, 2001; prema Ryzhanova, 2021 i sur.);
- obučavanje i osposobljavanje školskih djelatnika za provođenje programa prevencije, osmišljavanje cjelovitog programa psihološko-pedagoškog obrazovanja učitelja, usmjerenog na pomoć učenicima u odnosu s medijima (Shchelina i Maslova, 2014; prema Ryzhanova, 2021 i sur.);
- stavljanje fokusa na preventivni rad sa srednjoškolcima, razvijajući njihovu osobnost (Emel'yanenko i Ameshina, 2014; prema Ryzhanova, 2021), usmjerenost na intelektualni razvoj u preventivnom radu sa srednjoškolcima (Feng, Ian & Pratt, 2007; prema Ryzhanova, 2021 i sur.);
- organiziranje slobodnog vremena učenika i djece – osigurati raznolikost slobodnog vremena, mogućnost prelazak na druge aktivnosti i rad, ponuditi raznovrsne programe za sportske aktivnosti i aktivnosti na otvorenom kako bi se potakla svakodnevna tjelesna aktivnost i vježbanje (Yurieva, 2014; prema Ryzhanova, 2021 i sur.).

Sanderson (2005; prema Robotić, 2015) i Tolić (2009) posebno ističu činjenicu da bi u odgojno-obrazovnoj ustanovi od velike važnosti bilo organiziranje predavanja i edukacija o opasnostima medija i interneta, nešto slično kao što se to čini za edukaciju o sigurnosti u prometu. Na taj bi način preventivni programi škole donosili podatke o sigurnom korištenju interneta kao i o primjerima onoga što je opasno na njemu te zamkama i uputama kako ih

izbjeći i što napraviti kada u njih upadnu. Upravo to izbjegavanje rizika i opasnosti uz korištenje prednosti digitalnih medija, navode autorice Blažević i Klein (2022), čini učenike medijski pismenima jer je cilj medijske pismenosti kritičnost prema medijima uz iskorištavanje pozitivnih njihovih strana. Iz tog razloga, različiti oblici prevencije internetskih opasnosti, poput preventivnih programa, igraju veoma važnu ulogu u razvoju medijske pismenosti, a učenici kod kojih je ona razvijena najčešće ne razvijaju ovisnost o digitalnim medijima jer se ponašaju na sljedeći način: ne objavljuju svakodnevno na društvenim mrežama, ne brine ih broj lajkova, ne sklapaju prijateljstva s nepoznatim osobama, ne gledaju neprimjerene sadržaje i sl. Ovi podaci potvrđuju važnost pravovremene prevencije i razvoja medijske pismenosti u školskoj dobi. Važno je naglasiti da i medijski pismeni učenici veći dio svoga dana provode koristeći internet i društvene mreže, dakle ne izbjegavaju ih, ali iskorištavaju njihove dobrobiti, što je i cilj medijskog opismenjavanja (Blažević i Klein, 2022).

Bulić i Blažević (2020) navode da je dobre učiteljske kompetencije važan preduvjet za razvijanje učeničkih kompetencija te da iz tog razloga tijekom formalnog obrazovanja budućih učitelja i njihovog profesionalnog razvoja, posebnu pozornost treba posvetiti njihovu razvoju medijskih kompetencija i pismenosti, budući da će samo digitalno kompetentan učitelj biti sposobni razvijati digitalnu kompetenciju kod učenika u svrhu boljeg razumijevanja i primjene znanja. Zaključno, Sanderson (2005; prema Robotić, 2015) naglašava da su iz svih navedenih razloga, edukacijski programi (koji nisu samo namijenjeni djeci, već i stručnjacima, roditeljima i svim osobama u djetetovoj blizini) jedini i najvažniji način za osiguravanje prikladne zaštite i postizanja prevencijskog načina razmišljanja i djelovanja, a uz to Bilić i sur. (2012; prema Robotić, 2015) ističu da je poželjno da u kreiranje radionica budu što više uključena i sama djeca.

## 5.2. Prevencija ovisnosti o medijima u roditeljskom domu

Autori Ilišin, Marinović Bobinac i Radin (2002; prema Kamber, 2002) navode da se u obiteljskim domovima vrlo malo pozornosti posvećuje razgovoru o medijskim sadržajima te da su iz tog razloga djeca prepuštena većem utjecaju vršnjaka i drugih ljudi u svojoj okolini. Razlog tomu je, kako kažu autori, opterećenost roditelja svakodnevnim pitanjima i problemima vlastite egzistencije. Uz takve probleme roditeljima priča o medijima i njihovom sadržaju jednostavno nije bitna i čini im se kao dodatno opterećenje. Primjerice, Hercigonja (2016) donosi podatke istraživanja koja su pokazala da iznimno malih 15% djece razgovara s roditeljima o sadržaju koji gledaju na televiziji, a iz toga je jasno vodljiva slaba komunikacija o medijskom sadržaju na relaciji roditelj – dijete. Upravo zato, vrlo je važno uključiti roditelje u korištenje televizije, ali i ostalih medija, kako bi djeci objasnili što je u njima dobro, a što nije, isto kao i što je to realnost, a što fikcija medija. S tom činjenicom slaže se i Aftab (2003; prema Robotić, 2015) koji smatra da su za sigurnost djece na internetu i prevenciji ovisnosti veoma važni roditelji. Kaže da oni igraju značajnu ulogu u prevenciji i zaštiti svoje djece te da im zato moraju biti vodič u virtualnom svijetu isto kao što to žele biti, i jesu u stvarnom svijetu, osvještavajući im rizike i načine sprječavanja istih.

Valja naglasiti da se ponekad roditelj osjeća nemoćnim kada vidi da njegovo dijete zna više o medijima od njega samog te iz tog razloga ne zna kako reagirati. Drugi pak roditelji žive u prevelikom strahu od interneta i njegovih mračnih strana pa u postupnosti zabranjuju djeci korištenje tog medija. Međutim, to nikako ne smije biti tako jer internet djetetu uvelike pomaže i služi kao izvor znanja i sredstvo za uspjeh. Potrebno je naći „zlatnu sredinu“, ne pobuđivati strah od interneta i medija u djeci, već im pružiti informacije u skladu s njihovom dobi kako bi mogla razumjeti opasnosti koje vrebaju. Dakle, isto kao što ne roditelj ne bi trebao u potpunosti zabraniti djetetu korištenje interneta, ne bi ga trebao ni ostaviti u potpunoj privatnosti bez nadzora za vrijeme korištenja istog (Sanderson, 2005; prema Robotić, 2015), jer se upravo najveći broj rizika i ostvario kada je dijete bilo koristilo internet bez nadzora odrasle osobe (Stanić, 2007; prema Robotić, 2015).

Miliša i sur. (2010) pružaju neke savjete roditeljima kako bi im pomogli kontrolirati korištenje interneta njihove djece i kako bi roditelji poboljšali nadzor nad istim. Savjeti koje pružaju su:

1. Kada dijete koristi računalo, roditelj bi trebao povremeno pogledati zaslon računala u svrhu dobivanja ideje o tome što je ono što njegovo dijete najviše okupira (ili pogledati rubriku *My history* na internetskom pretraživaču).
2. Roditelj može zajedno s djetetom pretraživati internetske isto kao i razgovarati o njihovim sadržajima.
3. Roditelj može postaviti tehničku zaštitu na internetu za slučaj da dijete upadne u opasne sadržaje koji nisu primjereni djeci te vremenska ograničenja korištenja medija.
4. Roditelj može postati „učenic“ svog djeteta kako bi mu ono pokazalo što se sve na internetu može (i na taj način provjerili što sve znaju i kako i koliko koriste internet).
5. Roditelj može razgovarati s drugim roditeljima i razmjenjivati svoja iskustva dobivajući savjete iz prve ruke kako postupiti u određenim situacijama (prekomjerno korištenje interneta, neprimjereni sadržaji, itd.).

Isto tako, Miliša i sur. (2010) donose jednostavan upitnik koji je sastavio Farke (2003) kojim roditelji mogu provjeriti je li njihovo dijete ovisnik o računalu i internetu. Dakle, roditelj samoprocjenjuje djetetovo korištenje interneta kroz postavljena pitanja i na kraju zbraja bodove osvojene odgovorima od jedan do pet te svoje dijete može svrstati u jednu od tri kategorije: 20-49 bodova (dijete nema problem s internetom, ima kontrolu korištenja interneta), 50-79 bodova (dijete ima promjene raspoloženja i probleme prilikom korištenja interneta, roditelj treba popričati s djetetom i dati mu korisne savjete za korištenje interneta) i 80-100 bodova (dijete se nalazi fazi ovisnosti o internetu i računalu, potrebno je zatražiti pomoć stručnjaka). Neka od pitanja na koja roditelj treba odgovoriti glase: „*Koliko često se Vaše dijete zatvara u sobu, provodeći svoje slobodno vrijeme uz računalo i internet?*“, „*Koliko često Vaše dijete reagira ljuto kad je uz internet?*“, „*Koliko često Vaše dijete radije provede slobodno vrijeme uz internet negoli sa svojim vršnjacima-prijateljima?*“, „*Koliko*

*utječe korištenje interneta na školski uspjeh Vašeg djeteta?“*, „*Koliko često Vaše dijete koristi internet u slobodno vrijeme?“*.

Posebno za široko rasprostranjen medij, televiziju, Dr. Buljan Flander (prema Miliša, 2009) donosi preporuke za roditelje i njihovo ponašanje s televizijom u obiteljskom domu. Svrstava ih u devet točaka, a one glase:

1. Potrebno je da roditelj vrijeme koje dijete provodi gledajući televizor, osobito kad je ono još malo, ograniči na maksimalno 2 sata dnevno.
2. Roditelj treba naglasiti prilike (poput zajedničkog obroka ili pisanja domaćeg rada) u kojima se televizija isključivo ne smije gledati.
3. Tijekom obroka je potrebno isključiti televiziju i to vrijeme iskoristiti za zajedničko druženje.
4. Roditelj treba, osobito do razdoblja adolescencije, obraćati pozornost na sadržaje koje dijete gleda.
5. Roditelj nikako ne smije koristiti televiziju i njen sadržaj, kao „dadilju“ koja će zaokupiti djetetovu pozornost.
6. Televiziju se ne smije smještati u sobu djeteta.
7. Roditelj ne smije dopustiti da televizija postane središte njegovog doma (preporučeno je to i razmještajem namještaja naglasiti).
8. Roditelj treba razgovarati s djetetom te zajednički komentirati sadržaje.
9. Sam roditelj se treba potruditi što manje vremena provoditi gledajući televiziju jer dijete najviše uči iz njegova primjera.

S navedenim preporukama slažu se i autori Kuterovac Jagodić, Stulhofer i Manzoni Lebedina (2016) te uz njih navode još dvije. Kažu da je, od strane roditelja, važno osiguravanje dovoljnog vremena u danu za druge aktivnosti djeteta koje nisu vezane uz medije kao što su igra, druženje s prijateljima ili obitelji, tjelesna aktivnosti i ostale aktivnosti van djetetove sobe i doma. Druga, ništa manje bitna preporuka za roditelja, jest upoznavanje s korištenjem i mogućnostima zaštite svog djeteta od opasnosti i štetnih sadržaja medija koristeći pinove, kodove ili posebne filtere.

## 6. Zaključak

Neupitna je važnost medija za čovječanstvo, njegov napredak i boljitak. Medij se pojavio još na samim počecima društva što znači da je iznimno potreban čovjeku. Kroz godine se mijenjao, napredovao i razvijao, zapravo, pratio je razvoj i napredak čovjeka koji ga je za sebe stvarao. Medij se, ovisno o području znanosti koja ga objašnjava, definira na različite načine, no sva područja se slažu da je to sredstvo koje olakšava komunikaciju ljudi i služi primanju i slanju poruka od pošiljatelja do primatelja. Uz brojne pozitivne aspekte koje posjeduju poput informiranja javnosti, smanjivanja udaljenosti i educiranja populacije, mediji kriju i one manje pozitivne, odnosno negativne efekte njihovog korištenja. Štetno utječu posebno na osobe mlađe životne dobi koje su veoma osjetljive na njihov sadržaj i vrijeme koje provode koristeći ih. Štetni su učinci: pasivnost i otuđenost djece, devijantno ponašanje i poremećaj odnosa s osobama iz okoline, nesanica i teškoće sa spavanjem, bol u leđima i bol očiju, pojava pretilosti, razvoj tjeskobe i depresivnosti te brojni drugi. Najštetniji je učinak ipak razvoj ovisnosti koja je u današnje vrijeme sve češća pojava i sve češći problem djece i mladih. Ovisnost je stanje u kojem osoba gubi kontrolu nad vlastitim životom i svoju slobodu, a onda bi ovisnost o medijima predstavljala gubitak slobode i kontrole života uvjetovan korištenjem medija. Dvije su dominantne ovisnosti današnje djece i mladih – ovisnost o televiziji i ovisnost o internetu koja u sebi krije jednu podvrstu ovisnosti, ovisnost o društvenim mrežama. Ovisnost o televiziji je neprirodna zaokupljenost televizijom koju karakterizira pretjerivanje u provođenju vremena pred ekranom. Ništa manje ozbiljan problem, spomenuta je ovisnost o internetu koja se definira kao stanje pojedinca u kojem on ne može samostalno kontrolirati korištenje interneta što direktno utječe na njegov odnos s okolinom izazivajući štetne posljedice, dok ovisnost o društvenim mrežama podrazumijeva pretjerivanje u korištenju interneta u svrhu provođenja vremena na društvenim mrežama i razmišljanje o istima i dok se ne koriste. Kako bi se spriječila pojava ovisnosti i umanjili te u potpunosti odstranili štetni utjecaji medija na djecu i mlade, potrebna je prevencija. Prevencija bi podrazumijevala djelovanje koje se poduzima kako bi se preduhitrila pojava nečeg negativnog, u ovom slučaju ovisnosti. Ona je potrebna od samog početka života djeteta



jer ono odrasta okruženo medijima i svakodnevno je u doticaju s njima. Zato je potreba za prevencijom posebno izražena u odgojno-obrazovnim ustanovama u kojima djeca provode velik dio svog života, ali i u roditeljskom domu od kojeg sve polazi i koji je osnova za stupanje u vanjski svijet. Postoje brojni preventivni programi koje odgojno-obrazovne ustanove mogu provoditi, a ono što je zajedničko svakom od njih, odgoj je za ispravno korištenje medija, poticanje medijske pismenosti i razvoja kritičkog stava prema medijima, a sve navedeno treba početi medijskim opismenjavanjem svih djelatnika odgojno-obrazovnih ustanova koji će programe provoditi. Roditeljski dom koji prevenira razvoj ovisnosti trebao bi kontrolirati korištenje medija redovito nadzirući medije koje dijete koristi, njihov sadržaj i trajanje korištenja. Također, trebala bi se stvoriti pozitivna atmosfera u kojoj se može slobodno i bez straha razgovarati o sadržaju medija, njihovom korištenju i problemima koje izazivaju kod djeteta. Dakle, ključ prevencije razvoja ovisnosti o medijima kod djece je rana uključenost roditelja i odgojno-obrazovnih ustanova u preventivne programe i osposobljavanje istih za provođenje programa. Važno je naglasiti da nikako ne treba odbacivati tehnologiju i promjene koje nastaju njenim djelovanjem, već ih odgovorno prihvatiti, prilagoditi im se i izvući iz njih najbolje moguće, pritom pazeći na dobrobit svih, a posebno djece i mladih.

## 7. Literatura

- Bilić, V. (2020). *Odgajanje i odrastanje u digitalnom vremenu*. Zagreb: Obrazovni izazovi.
- Bedenković Lež, M. i Šušnjara Raić, S. (2021). Mediji u razvoju kritičkog mišljenja djece. *Bjelovarski učitelj*, 26 (1-3), 127-139. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/272583>
- Bezić, Ž. (1992). Moderni ovisnici. *Služba Božja*, 32 (2-3), 201-211. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/227958>
- Blažević, I. i Klein, N. (2022). Digital Meida and Internet Safety Among Primary School Students Druing the Covid-19 Pandemic. *Journal of Elemntary Education*, 15 (2), 127-144. Preuzeto s [https://scholar.google.hr/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=hr&user=Fhw3oQsAAAJ&citation\\_for\\_view=Fhw3oQsAAAJ:j3f4tGmQtD8C](https://scholar.google.hr/citations?view_op=view_citation&hl=hr&user=Fhw3oQsAAAJ&citation_for_view=Fhw3oQsAAAJ:j3f4tGmQtD8C)
- Brakus, A. (2015). Mediji i marketing. *In medias res*, 4 (7), 1096-1103. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/152198>
- Bulić, M. i Blažević, I. (2022). Challenges of Nature and Biology Online Learning for Students with Disabilities: A Mixed Methodology Approach. *Journal od Elementary Education*, 21 (4), 255-275. Preuzeto s <http://ijlter.org/index.php/ijlter/article/view/5168/pdf>
- Bulić, M. i Blažević, I. (2020). The impact od online learning on student motivatuon in scence and biology classes. *Journal od Elementary Education*, 13 (1), 73-87. Preuzeto s [https://scholar.google.hr/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=hr&user=Fhw3oQsAAAJ&citation\\_for\\_view=Fhw3oQsAAAJ:YOwf2qJgpHMC](https://scholar.google.hr/citations?view_op=view_citation&hl=hr&user=Fhw3oQsAAAJ&citation_for_view=Fhw3oQsAAAJ:YOwf2qJgpHMC)
- Carević, N., Mihalić, M. i Sklepić, M. (2014). OVISNOST O INTERNETU MEĐU SREDNJOŠKOLCIMA. *Socijalna politika i socijalni rad*, 2 (1), 64-81. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/122474>
- Dodig Hundrić, D., Ricijaš, N. i Vlček, M. (2018). Mladi i ovisnost o internetu – pregled suvremenih spoznaja. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 54 (1), 123-137. Preuzeto s <https://doi.org/10.31299/hrri.54.1.9>

- Džambo, I. i Zuko, K. (2019). Učestalost korištenja interneta u osnovnoškolskoj i srednjoškolskoj dobi. *Educa: časopis za obrazovanje, nauku i kulturu*, 12 (12), 27-34. Preuzeto s [https://nf.unmo.ba/resources/site1/General/Educa/educa\\_12.pdf](https://nf.unmo.ba/resources/site1/General/Educa/educa_12.pdf)
- Hercigonja Z. (2016). *Prostor kritičkog mišljenja u digitalnim medijima kao dionicima procesa formiranja osobnosti djeteta*. Varaždin: Fonta Impress.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1). Preuzeto s <http://dx.doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Jurčić, D. (2017). Teorijske postavke o medijima – definicije, funkcije i utjecaj. *Mostariensia*, 21 (1), 127-136. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/190208>
- Kamber, B. (2002). DJECA I MEDIJA. Uloga medija u svakodnevnom životu djece (Vlasta Ilišin, Ankica Marinović Bobinac, Furio Radin). *Socijalna ekologija*, 11 (1-2), 150-152. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/139465>
- Kunić, I., Vučković Matić, M. i Sindik, J. (2017). Korištenje društvenih mreža kod učenika osnovne škole: The use of social networks among elementary school population. *Sestrinski glasnik*, 22 (2), 152-158. Preuzeto s <https://doi.org/10.11608/sgnj.2017.22.032>
- Kuterovac Jagodić, G., Stulhofer, A., Manzoni Lebedina, M. (2016). *Preporuke za zaštitu djece i sigurno korištenje elektroničkih medija*. Zagreb: Agencija za elektroničke medije. Preuzeto s [https://www.researchgate.net/publication/343917461\\_PREPORUKE\\_ZA\\_ZASTITU\\_DJECE\\_I\\_SIGURNO\\_KORISTENJE\\_ELEKTRONICKIH\\_MEDIJA](https://www.researchgate.net/publication/343917461_PREPORUKE_ZA_ZASTITU_DJECE_I_SIGURNO_KORISTENJE_ELEKTRONICKIH_MEDIJA)
- Labaš, D. i Marinčić, P. (2018). Mediji kao sredstvo zabave u očima djece. *MediAnali*, 12 (15), 1-32. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/195548>
- Mandarić, V. (2012). Novi mediji i rizično ponašanje djece i mladih. *Bogoslovska smotra*, 82 (1), 131-149. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/79236>
- Matijević, M. i Topolovčan, T. (2017). *Multimedijska didaktika*. Zagreb: Školska knjiga.
- Mikić, K. (2010). Novi mediji. *Dijete, vrtić, obitelj*, 16-17 (62-63), 56-56. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/124748>

- Miliša, Z., Vertovšek, N. (2009). Mediji kao manipulatori. U: Miliša, Z., Tolić, M. i Vertovšek, N. (ur.). *Mediji i mladi: prevencija ovisnosti o medijskoj manipulaciji*. Zagreb: Sveučilišna knjižara,
- Miliša, Z., Tolić, M., Vertovšek N. (M.E.). *Mladi - odgoj za medije: priručnik za stjecanje medijskih kompetencija*. Zagreb, M.E.P.; Zadar, Udruga CINAZ, 2010. (Zagreb: Kerschoffset).
- Mužić, J. (2014). Štetan utjecaj virtualnoga svijeta na djecu. *Obnovljeni Život*, 69. (3.), 395-404. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/129187>
- Pavić J., Rijavec, M. i Braš, M. (2017). Motivacijski aspekti, učestalost gledanja i ovisnost o televiziji adolescenata. *Socijalna psihijatrija*, 45 (2), 75-86. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/183722>
- Plenković, M. (2012). MEDIJI I TEHNOLOGIJA. *Media, culture and public relations*, 3 (2), 108-110. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/87762>
- Puharić, Z., Stašević, I., Ropac, D., Petričević, N. i Jurišić, I. (2014). Istraživanje čimbenika nastanka ovisnosti o internetu. *Acta medica Croatica*, 68 (4-5), 361-372. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/142198>
- Robotić, P. (2015). Zamke virtualnog svijeta: zaštita djece i mladih na internetu i prevencija ovisnosti. *Journal of Applied Health Sciences = Časopis za primijenjene zdravstvene znanosti*, 1 (2), 81-96. Preuzeto s <https://doi.org/10.24141/1/1/2/1>
- Ryzhanova, A. O. ., Potomkina, N. Z. ., & Polyanychko, A. O. . (2021). High School Students' Dependence on Virtual Social Networks: Approaches to Socio-Pedagogical Prevention in Ukraine. *Journal of Educational and Social Research*, 11(4). Preuzeto s <https://doi.org/10.36941/jesr-2021-0085>
- Stanić, I. (2010). Ovisnost o internetu, cyberkockanju – kako ih sprječavati. *Napredak*, 151 (2), 214-235. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/82849>
- Sunko, E. (2011). Odgoj za preventivno djelovanje. U: Sunko, E., Brajević-Gizdić, I. (ur.) *Promjena: odgoj za preventivno djelovanje*. Split: Liga za prevenciju ovisnosti.

- Tolić, M. (2009). Kako do stjecanja medijskih kompetencija. U: Miliša, Z., Tolić, M. i Vertovšek, N. (ur.). *Mediji i mladi: prevencija ovisnosti o medijskoj manipulaciji*. Zagreb: Sveučilišna knjižara.
- Trstenjak, T. (2006). Ovisnost o televiziji. *Obnovljeni Život*, 61 (1), 79-88. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/943>
- Vejmelka, L., Strabić, N. i Jazvo, M. (2017). Online aktivnosti i rizična ponašanja adolescenata u virtualnom okruženju. *Društvena istraživanja*, 26 (1), 59-78. Preuzeto s <https://doi.org/10.5559/di.26.1.04>
- Visković, I., Višnjić Jevtić, A. (2017). Izloženost djece i rane predškolske dobi medijima: mišljenje odgajatelja. U: Mendeš, B., Vidović, T. (ur.) *Dijete, knjiga i novi mediji: zbornik radova Znanstveno-stručnog skupa s međunarodnom suradnjom, Split, 22. i 23. rujna 2016.*, Split: Filozofski fakultet; Zagreb.
- Zgrabljic Rotar, N. (2017). Novi mediji digitalnog doba. U: Josić, Lj. (ur.). *Informacijska i informacijska tehnologija 2016: zbornik*. Zagreb: Hrvatski studiji, 57-67. Preuzeto s <https://www.bib.irb.hr/900879>

## **Sažetak**

Cilj ovog rada je predstaviti brojne načine preveniranja ovisnosti o medijima kod djece školske dobi. Rad donosi kratak pregled povijesti razvoja medija koji danas igraju vrlo važnu ulogu u životu svakog pojedinca, obilježavaju ga i imaju velik utjecaj na njegovo svakodnevno funkcioniranje. Također, rad nudi definicije i obilježja ovisnosti o medijima s posebnim naglaskom na ovisnost o televiziji i ovisnost o internetu (u koju spada i ovisnost o društvenim mrežama) koji iznimno dominiraju stoljećem u kojem živimo. Analizira i značaj medija u životu djeteta koje spada u dobnu skupinu najpodložniju štetnom utjecaju medija. Upravo zato, nabrojani su i predstavljeni brojni štetni utjecaji medija na djecu i ljude koji se nalaze u njegovoj okolini. Poseban naglasak stavljen je na tretiranje teme prevencije nastanka ovisnosti o medijima kod djece školske dobi. Temeljeni na savjetima i istraživanjima stručnjaka, predloženi su neki od načina prevencije ovog tipa ovisnosti za roditelje i odgojno-obrazovne djelatnike u roditeljskom domu i u odgojno obrazovnoj ustanovi.

**Ključne riječi:** medijska pismenost, preventivni programi, ovisnost o medijima, učenici

## **Summary**

The aim of this paper is to present ways of preventing media addiction in school-aged children. The paper provides a brief overview of the history of media development that play a very important role in everyone's life, mark each individual and have a great impact on his daily functioning. Furthermore, the paper provides definitions and characteristics of media addiction with emphasis on television addiction and Internet addiction (which includes social media addiction) that extremely dominate the present century that we are living in. In addition, it also analyzes the importance of the media in the life of a child who belongs to the age group most susceptible to the harmful influence of the media. Specifically, because of that fact, numerous harmful influences of the media on children and people around them are listed and presented. Special emphasis is placed on the topic of prevention of media addiction among school-age children. Based on the advice and research of experts, some of ways to prevent this type of addiction have been proposed for parents and educators in the parental home and in the educational institution.

**Keywords:** media literacy, preventive programs, media addiction, students

SVEUČILIŠTE U SPLITU

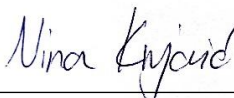
FILOZOFSKI FAKULTET

### IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

kojom ja Nina Krnjaić, kao pristupnik/pristupnica za stjecanje zvanja sveučilišnog/e prvostupnika/ce Pedagogije i Talijanskog jezika i književnosti, izjavljujem da je ovaj završni rad rezultat isključivo mogega vlastitoga rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio završnog rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga završnog rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, 21. rujna 2022.

Potpis

  
\_\_\_\_\_



**OBRAZAC I.P.****IZJAVA O POHRANI ZAVRŠNOG / DIPLOMSKOG RADA U DIGITALNI  
REPOZITORIJ FILOZOFSKOG FAKULTETA U SPLITU**

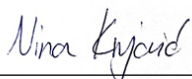
STUDENT/ICA	Nina Krnjaić
NASLOV RADA	Prevenција ovisnosti o medijima kod djece školske dobi
VRSTA RADA	teorijski
ZNANSTVENO PODRUČJE	društvene znanosti
ZNANSTVENO POLJE	pedagogija
MENTOR/ICA (ime, prezime, zvanje)	Ines Blažević, doc. dr. sc.
KOMENTOR/ICA (ime, prezime, zvanje)	/
ČLANOVI POVJERENSTVA (ime, prezime, zvanje)	1. Ivana Batarello Kokić, prof. dr. sc. 2. Ines Blažević, doc. dr. sc. 3. Martina Lončar, pred. dr. sc.

Ovom izjavom potvrđujem da sam autor/ica predanog završnog/diplomskog rada (zaokružiti odgovarajuće) i da sadržaj njegove elektroničke inačice u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i nakon obrane uređenog rada. Slažem se da taj rad, koji će biti trajno pohranjen u Digitalnom repozitoriju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Splitu i javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama *Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju*, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15, 131/17), bude (zaokružiti odgovarajuće):

- a) u otvorenom pristupu
- b) rad dostupan studentima i djelatnicima Filozofskog fakulteta u Splitu
- c) rad dostupan široj javnosti, ali nakon proteka 6/12/24 mjeseci (zaokružiti odgovarajući broj mjeseci)

U slučaju potrebe dodatnog ograničavanja pristupa Vašem ocjenskom radu, podnosi se obrazloženi zahtjev nadležnom tijelu u ustanovi.

potpis studenta/ice



mjesto, datum

Split, 21. rujna 2022.