

# MEDIÁ A MEDIÁLNE OBSAHY. KEDY MÔŽU DEŤOM ŠKODIŤ?

## MEDIA AND MEDIA CONTENTS. WHEN DOES IT HARM TO CHILDREN?

**Michal Čerešník, Miroslava Čerešníková**

Katedra pedagogickej a školskej psychológie, Pedagogická fakulta, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Slovensko, mceresnik@ukf.sk

Ústav romologických štúdií, Fakulta sociálnych vied a zdravotníctva, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Slovensko, mceresnikova@ukf.sk

**Abstrakt:** V príspevku sa zameriavame na popis potenciálne škodlivých účinkov médií a mediálnych obsahov na psychiku detí a dospievajúcich. Primárne sa zameriavame na správy a odporúčania Americkej Pediatrickej Akadémie (American Academy of Pediatrics) a neziskovej organizácie Média Zdravého Rozumu (Common Sense Media). V prvom prípade nás zaujíma konfrontácia obsahov správ uverejnených v rokoch 1999 a 2016. V druhom prípade sa zameriavame na špecifikáciu času, ktorý deti trávia s médiami, ich formy a obsahu. Cieľom príspevku je detekovanie zmien, ktoré sa dejú vo vzťahu k používaniu médií v detskom veku a ohrození, ktoré môžu vyvolať.

**Kľúčové slová:** médiá; mediálne obsahy; Americká Pediatrická Akadémia; Média Zdravého Rozumu

**Abstract:** In our contribution we focused on the description of the potentially harmful effect of the media and medial contents on the children mental processes. Primary we focused on the reports of the American Academy of Pediatrics and non-profit organisation Common Sense Media. In the case of the academy we were interested in the confrontation of the reports contents published in 1999 and 2016. In the case of Common Sense Media we concerned on the time specification which the children spend with media, their form and content. The goal of the contribution is the detection of the changes which take place in the relation with the media use in the childhood and the threats which they can invoke.

**Keywords:** media; media contents; American Academy of Pediatrics, Common Sense Media

### Úvod

Pre optimálny vývin dieťaťa je potrebné podnetné prostredie, v ktorom vyrastá. Množstvo podnetov prichádza od najbližších ľudí a súčasťou edukačného prostredia sú posledné desaťročia aj médiá. V prezentovanom texte nenazeráme na médiá a mediálne obsahy ako na niečo, čo predstavuje pre dieťa potenciálny benefit, napr. v podobe dostupnosti informácií, zjednodušenia komunikácie či modelovania situácií. Práve naopak, sústreďujeme sa na potenciálne hrozby, na situácie, v ktorých môžu médiá a mediálne obsahy deťom škodiť. Špecificky sa zameriavame na správy Americkej Pediatrickej Akadémie (v ďalšom texte AAP) a zmeny obsahu v konfrontácii rokov 1999 a 2016. Naše zistenia doplníme o niektoré ďalšie výskumné zistenia z posledných piatich rokov, predovšetkým zo správy „Od nula po osem“ (Zero to Eight).

### 1. Správa AAP z roku 1999

Správa AAP z roku 1999 má názov „Media Education“. Je formulovaná pre populáciu detí a dospievajúcich. Základným faktom, z ktorého vychádza, je nadmerné trávenie času pred televíznou obrazovkou. Pri formulovaní obsahu správy bolo použitých 27 zdrojov.

V správe sú explicitne definované dopady médií:

- (1) znecitlivenie voči násiliu,
- (2) vystavenie sexuálnym obsahom,
- (3) podpora predaja alkoholu a tabaku,
- (4) riziko vzniku obezity,
- (5) horšie školské výkony.

Odporúčania AAP sa týkajú výsostne pediatričiek/pediatrov. Majú nasledovné znenie:

- (1) Pediatričky/pediatri by sa mali vzdelávať v oblasti verejného zdravotníctva a mediálnej problematiky.
- (2) Pediatričky/pediatri by mali sledovať mediálne návyky rodiny prostredníctvom Formulára o médiách (Media History Form).

- (3) Pediatričky/pediatri by mali zamedziť tomu, aby deti do 2 rokov sledovali televíziu. Dôraz by mal byť kladený na blízky vzťah s rodičmi pôsobiaci na sociálny, emocionálny a kognitívny vývin detí.
- (4) Pediatričky/pediatri predstavujú autoritu a behaviorálny model správania pre ostatných ľudí (rodiny a ich deti). Preto by mali svoje správanie regulovať v duchu tohto poznania.
- (5) Pediatričky/pediatri by sa mali vzdelávať a varovať pred rizikami spojenými s mediálnymi obsahmi.
- (6) Pediatričky/pediatri by mali byť otvorené/otvorení multilaterálnej odbornej spolupráci.
- (7) Pediatričky/pediatri by mali monitorovať médiá.
- (8) Pediatričky/pediatri by sa mali snažiť ovplyvňovať regionálne a národné politiky.

## 2. Správa AAP z roku 2016

Správa AAP z roku 2016 má názov „Media and Young Minds“. Je formulovaná pre populáciu detí vo veku 0 až 5 rokov. Základným faktom, z ktorého vychádza, je denné používanie digitálnych technológií a jeho vplyv na vývin mozgu, vzťahov a zdravých návykov. Pri formulovaní obsahu správy bolo použitých 49 zdrojov.

V správe sú explicitne definované dopady médií:

- (1) Obezita: s každou hodinou strávenou s digitálnymi technológiami sa zvyšuje BMI. Predpokladá sa vzťah s reklamami na jedlo a konzumáciou jedla počas sledovania televízie.
- (2) Spánok: u detí, ktoré majú k dispozícii digitálne technológie vo svojej izbe sa znižuje čas určený na spánok (odporúča sa 9 hodín denne). Predpokladá sa vzťah s vzrušením pred spánkom a potlačenie produkcie melatonínu ako dôsledok pôsobenia modrého svetla z obrazoviek digitálnych technológií.
- (3) Kognitívne, jazykové, sociálne, emocionálne oneskorenie, najmä u detí, ktoré sú nadmerne vystavené pôsobeniu digitálnych technológií.
- (4) Slabý rozvoj exekutívnych funkcií (schopnosť tvoriť, uskutočňovať plány, rešpektovať pravidlá sociálneho správania, riešiť problémy, adaptovať sa na neočakávané udalosti, aktívne využívať pracovnú pamäť), najmä v rodinách s nízkym príjmom.

Správa obsahuje všeobecné závery v nasledovnej podobe:

- (1) do 2 rokov nepovoliť deťom používanie digitálnych technológií,
- (2) od 2 do 5 rokov povoliť deťom používanie digitálnych technológií na maximálne 1 hodinu denne,
- (3) ak sa v rodine digitálne technológie používajú, je potrebné zamerať sa ich vzdelávacie a prosociálny obsah,
- (4) vytvoriť doma priestor, ktorom nie je možné pripojiť sa k digitálnym prostriedkom, resp. obsahom,
- (5) využívať digitálne technológie so zameraním sa na ich sociálny a kreatívny rozmer,
- (6) zabezpečiť, aby digitálne technológie nenarušali spánok, cvičenie, hru, čítanie a sociálne interakcie.

Odporúčania AAP sú štrukturované pre tri skupiny: pre pediatričky/pediatrov, rodiny i spoločnosti. Odporúčania pre pediatričky/pediatrov majú nasledovnú podobu:

- (1) skorá komunikácia s rodičmi o mediálnych zvykoch v rodine,
- (2) vyplnenie Plánu rodinného používania médií (Family Media Use Plan: [www.healthychildren.org/MediaUsePlan](http://www.healthychildren.org/MediaUsePlan)),
- (3) deti mladšie ako 18 mesiacov odrádzať od používania obrazových médií (okrem video-chatu) (poznámka: video-chat je v mnohých rodinách, najmä z dôvodu zvýšenej pracovnej mobility, využívaný ako forma udržiavania sociálneho vzťahu s príbuznými, ktorí žijú v inej krajine alebo musia cestovať pri výkone svojho povolania),
- (4) vysvetliť rodičom detí vo veku 18 až 24 mesiacov, aby pre svoje deti vyberali kvalitné programy/aplikácie (ak ich chcú týmto prostriedkom a obsahom vystavovať),
- (5) ukázať rodičom, kde hľadať kvalitné zdroje,
- (6) odporúčať rodičom, aby deťom starším ako 2 roky nepovolili používanie digitálnych technológií viac ako 1 hodinu denne,
- (7) odporúčať nepoužívanie digitálnych technológií počas jedenia a 1 hodinu pred spánkom,
- (8) pomáhať rodičom riešiť problémy, napr. nastavenie limitov používania digitálnych technológií, hľadanie vhodných alternatív využívania času, upokojenie dieťaťa.

Odporúčania pre rodiny majú nasledovnú podobu:

- (1) nepovoľte deťom mladším ako 18 mesiacov používanie digitálnych technológií (okrem video-chatu),
- (2) ak chcete svojim deťom povoliť používanie digitálnych technológií vo veku 18 až 24 mesiacov, vyberajte kvalitné programy, ostaňte s deťmi a nedovoľte, aby používali digitálne technológie samé,
- (3) nepodľahnite tlaku vystaviť svoje dieťa digitálnym technológiám – ich ovládanie je intuitívne a dieťa si ho rýchlo osvojí,

- (4) deťom vo veku 2 až 5 rokov limitujte používanie digitálnych technológií, ostaňte s nimi, pomôžte im pochopiť, na čo sa pozerajú a aplikovať to, čo sa naučili,
- (5) nedovoľte deťom sledovať rýchlo sa meniace programy, programy s nejasným alebo násilným obsahom,
- (6) ak digitálne technológie nepoužívate, vypnite ich,
- (7) vyhýbajte sa používaniu digitálnych technológií ako jedinému prostriedku upokojenia dieťaťa,
- (8) kontrolujte obsah digitálnych technológií, vyskúšajte aplikáciu predtým, ako ju bude používať vaše dieťa, hrajte s ním a pýtajte sa, čo si o nej myslí,
- (9) nastavte spanie, jedenie a čas trávený s deťmi tak, aby nebol rušený digitálnymi technológiami,
- (10) v izbe dieťaťa by nemali byť digitálne technológie a hodinu pred spaním by sa dieťa nemalo venovať digitálnym technológiám,
- (11) konzultujte s pediatričkou/pediatrom ako vyplniť Plán rodinného používania médií (Family Media Use Plan).

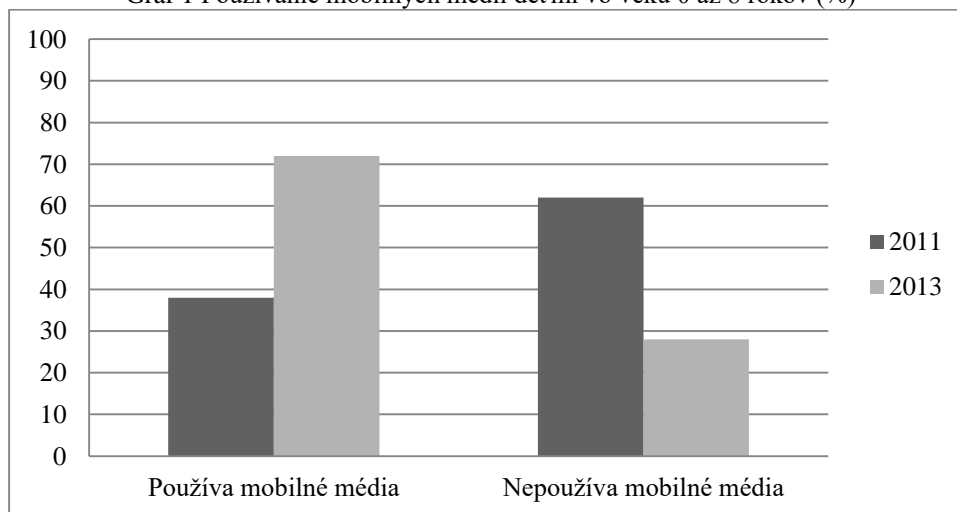
Odporúčania pre spoločnosti produkujúce digitálne technológie a mediálne obsahy majú nasledovnú podobu:

- (1) spolupracujte s odborníkmi/odborníkmi v oblasti vývinovej psychológie a pedagogiky tak, aby ste vytvorili obsah primeraný deťom určitého veku,
- (2) nevytvárajte aplikácie pre deti mladšie ako 18 mesiacov, ak nevíete preukázať ich prospech,
- (3) vedecky overte produkt predtým než ho ponúknete trhu,
- (4) tvorte kvalitné produkty dostupné rodinám s nízkym príjmom a vo viacerých jazykových variáciách,
- (5) eliminujte reklamy a nevhodné obsahy,
- (6) pomôžte rodičom nastaviť limity používania zariadení.

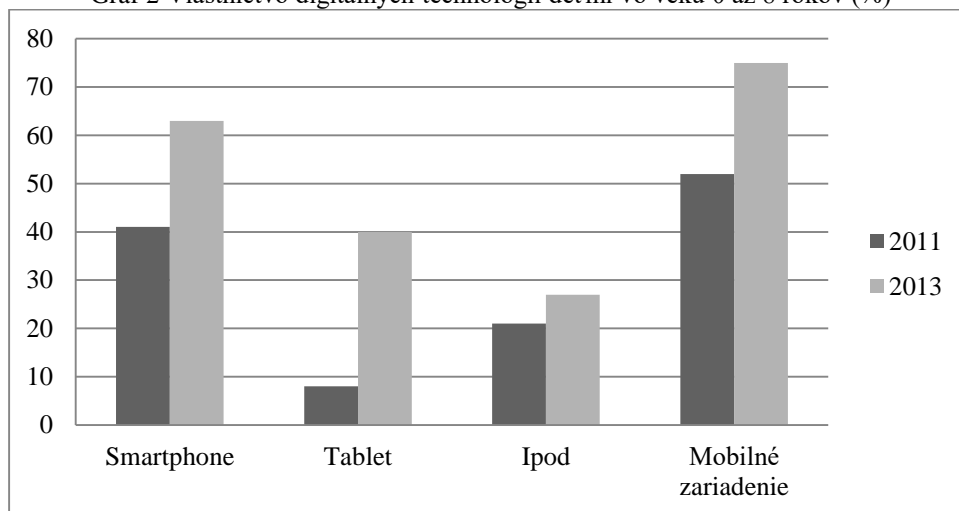
### 3. Ďalšie informácie o mediálnych ohrozeniach

Mnoho podnetných informácií o vývojových trendoch v oblasti používania médií môžeme nájsť aj v správe „Od nula po osem“ (Zero to Eight), ktorá bola vytvorená neziskovou organizáciou Médiá Zdravého Rozumu (Common Sense Media). Ako z názvu správy vyplýva, ide o deskripciu používania médií deťmi vo veku 0 až 8 rokov. V tomto texte ponúkame najdôležitejšie zistenia vyplývajúce z konfrontácie rokov 2011 a 2013 (na správu z roku 2015 v tomto momente čakáme). Zistenia uvádzame v grafoch 1 až 5.

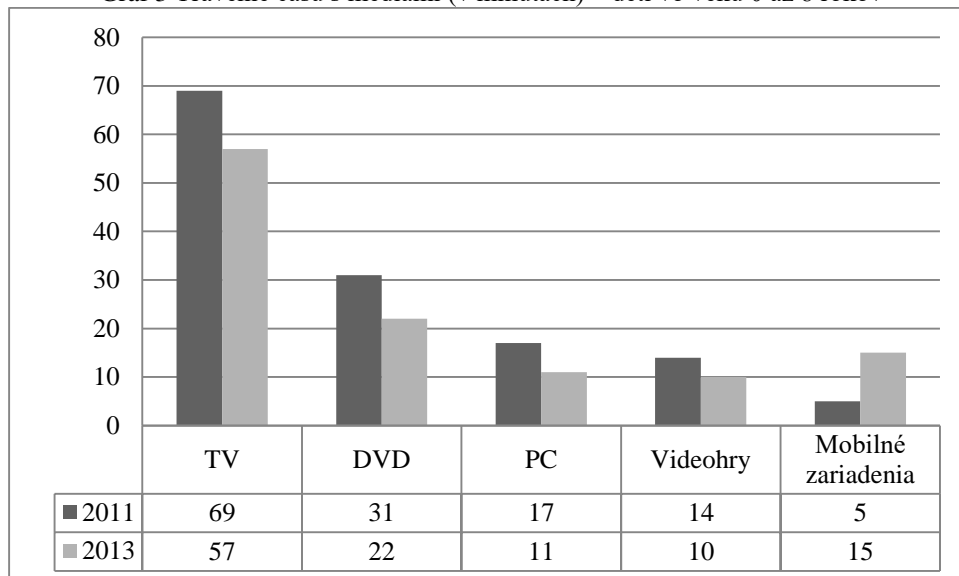
Graf 1 Používanie mobilných médií deťmi vo veku 0 až 8 rokov (%)



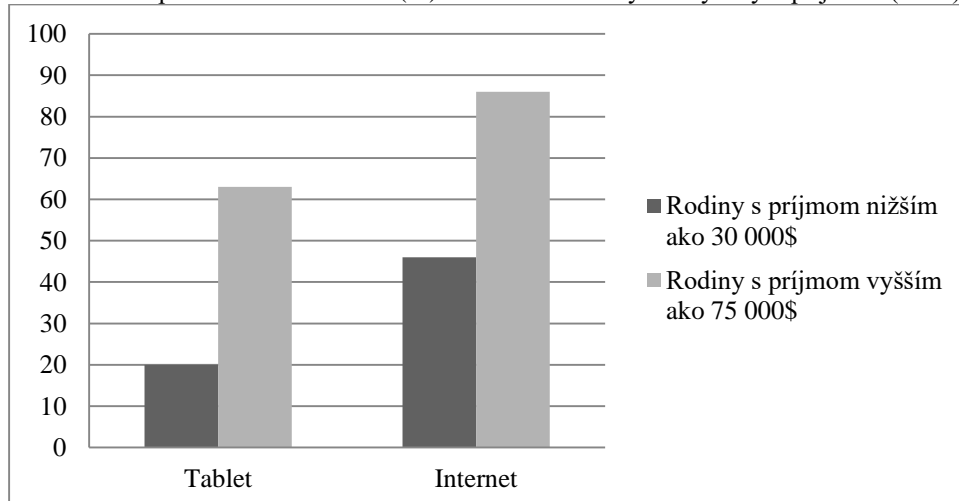
Graf 2 Vlastníctvo digitálnych technológií deťmi vo veku 0 až 8 rokov (%)



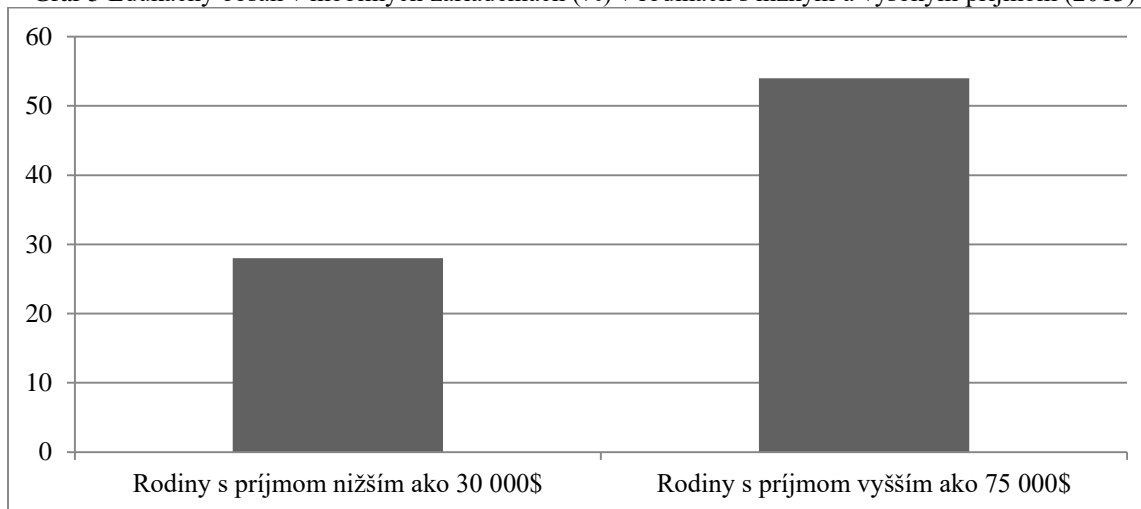
Graf 3 Trávenie času s médiami (v minútach) – deti vo veku 0 až 8 rokov



Graf 4 Prístup k tabletu a internetu (%) v rodinách s nízkym a vysokým príjmom (2013)



Graf 5 Edukačný obsah v mobilných zariadeniach (%) v rodinách s nízkym a vysokým príjmom (2013)



Z uvedených zistení vyplýva:

- (1) Enormne rastie vlastníctvo mobilných zariadení vo vekovej kohorte 0 až 8 rokov. Pri porovnaní rokov 2011 a 2013 ide o 23 %-ný nárast.
- (2) Enormne rastie používanie mobilných zariadení vo vekovej kohorte 0 až 8 rokov. Pri porovnaní rokov 2011 a 2013 ide o 34 %-ný nárast.
- (3) Používanie mobilných zariadení rastie a používanie iných médií (televízia, DVD, počítač) klesá. Televízia však ostáva najviac používaným „hltáčom času“.
- (4) V rodinách s vyšším príjmom (75000 \$ ročne a viac) je prístup detí k technológiám častejší ako v rodinách s nižším príjmom (30000 \$ ročne a menej). Približne o 25 %.
- (5) V rodinách s vyšším príjmom (75000 \$ ročne a viac) sa v mobilných zariadeniach objavuje edukačný obsah častejšie ako v rodinách s nižším príjmom (30000 \$ ročne a menej). Približne o 25 %.

Ponúkame aj ďalšie zistenia dopĺňajúce predstavu o tom, aké ohrozujúce môžu byť médiá. V roku 1970 pravidle sledovali televíziu deti staršie ako 4 roky. V roku 2016 začínajú deti používať digitálne médiá vo veku 4 mesiacov (Chassiakos et al., 2016). Rodičia v USA komunikujú, že ich deti pozerajú televíziu viac ako 2 hodiny denne (Loprinzi, Davis, 2016). Mladšie deti z nízkoprijimových rodín používajú mobilné zariadenia prevažne na zábavu (Rideout, 2013).

Podľa dostupných štúdií sa situácia ešte výraznejšie mení v období dospievania. Tri štvrtiny dospievajúcich v USA má vlastný smartphone a 24 % z nich je neustále pripojených na internet (Felt, Robb, 2016). Dospievajúci vo veku 14 až 17 rokov pošlú denne viac ako 100 textov (Lenhart, 2015). Televízia sa využíva ako elektronická opatrovateľka, najmä u detí s problematickým temperamentom a sebaregulačnými problémami (Sugawara et al., 2015; Radensky et al. 2014). U detí, ktoré majú televíziu ako „superkamaráta“ (superpeer), existuje vyššia pravdepodobnosť rizikového správania v podobe abúzu alkoholu, tabaku a predčasných sexuálnych skúseností (Klein et al., 1993). Toto konštatovanie zrejme platí pre všetky médiá.

## Záver

Pri porovnaní správ AAP z rokov 1999 a 2016 zisťujeme podstatné zmeny. Správa z roku 2016 je konkrétnejšia a obsahovo bohatšia, čo dokumentuje aj počet použitých zdrojov. V správe z roku 2016 došlo k zúženiu cieľovej skupiny – horná veková hranica sa znížila z 18 na 5 rokov. Zo správy z roku 2016 vyplýva, že ohrozením postupne prestáva byť špecificky televízia, stávajú sa ním digitálne technológie všeobecne. Dopad médií bol rovnako reformulovaný. Spoločným bodom ostalo len riziko obezity. Súčasná správa explicitne hovorí o riziku oneskorenia vývinu osobnosti, resp. psychických procesov detí vo vzťahu k nadmernému používaniu digitálnych technológií. Štrukturovanejšie sú tiež odporúčania, ktoré sú v správe z roku 2016 určené pre pediatričky/pediatrov, rodiny, ale aj spoločnosti produkujúce digitálne technológie a mediálne obsahy.

Tieto zistenia korešpondujú aj s ďalšími novšími zisteniami (Chassiakos et al., 2016; Loprinzi, Davis, 2016; Felt, Robb, 2016; Rideout, 2013; Lenhart, 2015; Sugawara et al., 2015; Radensky et al. 2014; ) v oblasti používania médií. Konštatujeme, že ich používanie, resp. vlastníctvo, rapídne stúpa, a to aj vo vekovej kategórii do 8 rokov. Problémom je však, okrem skorého vystavovania detskej psychiky množstvu rýchlo plynúcich podnetov (obrazových i zvukových), aj fakt, že technológie nahrádzajú kontakt s blízkym človekom, kvalitné edukačné aplikácie nie sú vytvorené vo viacerých jazykových mutáciách a nie sú dostupné všetkým deťom (najmä detí z chudobných rodín sú vystavované akýmkoľvek dostupným mediálnym obsahom), mediálne obsahy sú vytvárané

tak, aby udržiavali motiváciu ďalej sa im venovať. Ohrozené negatívnym vplyvom technológií sú tak najmä nízkopríjmové rodiny, ľudia z minoritných jazykových skupín, ale najmä ľudia/deti s oslabenými sebaregulačnými schémami. Extrémny potenciálne škodlivý vplyv médií spočíva v ich substitučnej funkcii vo vzťahu k rodičovskej výchove.

## Literatúra

- American Academy of Pediatrics. (1999). Media Education. *Pediatrics*, 104 (2), pp. 341-343.
- American Academy of Pediatrics. (2016). Media and Young Minds. *Pediatrics*, 138 (5), pp. 1-6.
- Felt, L.J., Robb, M.B. (2016). *Technology Addiction: Concern, Controversy, and Finding a Balance*. San Francisco, CA: Common Sense Media.  
<http://www.healthychildren.org/MediaUsePlan>
- Klein, J.D. et al. (1993). Adolescents` risky behavior and mass media use. *Pediatrics*, 92 (1), pp. 24-31.
- Lenhart, A. (2015). *Teens, Social Media & Technology Overview 2015*. Washington, DC: Pew Research Center.
- Loprinzi, P.D., Davis, R.E. (2016). Secular trends in parent-reported television viewing among children in the United States, 2001-2012. *Child: Care, Health and Development*, 42 (2), pp. 288-291.
- Radensky, J.S. et al. (2014). Infant Self-Regulation and Early Childhood Media Exposure. *Pediatrics*, 133 (5), pp. 1172-1178.
- Rideout, V. (2013). *Zero to Eight. Children`s Media Use in America 2013*. San Francisco, CA: Common Sense Media.
- Sugawara, M., et al. (2015). Trajectories of Early Television Contact in Japan: Relationship with Preschoolers` Externalizing Problems. *Journal of Children and Media*, 9 (4), pp. 453-471.