

Rola telewizji w kształtowaniu zachowań zdrowotnych dzieci i młodzieży. Cz. I. Wprowadzenie do problematyki

The role of television in shaping health behaviors of children and youth. Part I. Introduction to the subject

MAREK BRYŁA^{1,3/}, EWELINA KULBACKA^{3/}, IRENA MANIECKA-BRYŁA^{2,3/}

^{1/} Zakład Medycyny Społecznej, Katedra Medycyny Społecznej i Zapobiegawczej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

^{2/} Zakład Epidemiologii i Biostatystyki, Katedra Medycyny Społecznej i Zapobiegawczej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

^{3/} Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusieckiego w Olsztynie

Opracowanie składa się z trzech części. W niniejszej, pierwszej części, wyodrębniono dwa podstawowe wątki: z jednej strony problematykę zdrowia i zachowań zdrowotnych, z drugiej zaś wybrane elementy związane z przekazem i odbiorem programów telewizyjnych. W odniesieniu do zdrowia, na kanwie rozważań dotyczących przekształceń zachodzących w społeczeństwie w wyniku poszerzającej się roli, jaką spełnia telewizja w codziennym życiu, uzasadniono podjęcie i wyjaśnienie kwestii wpływu telewizji na modelowanie zachowań zdrowotnych dzieci i nastolatków. Uszczegółowiono pojęcie zachowań zdrowotnych i przedstawiono ich dwa podstawowe typy: zachowania prozdrowotne i antyzdrowotne. Odnosząc się do wątku „telewizyjnego”, po krótkim przedstawieniu historii rozwoju tego nośnika informacji w Polsce i na świecie, skupiono uwagę najpierw na znaczeniu, jakie ma pierwszy kontakt dziecka z telewizją, a następnie rozważono zagadnienia nałogowego oglądania programów telewizyjnych przez dzieci i młodzież.

Słowa kluczowe: *telewizja, zachowania zdrowotne, dzieci i młodzież*

The paper consists of three parts. This one focuses on health problems and behaviors as well as TV programs. We deal with the increasing impact of television on modeling health behaviors of children and teenagers. We define the notion of health behaviors and present their two basic types: health-promoting and health-damaging. We present a brief history of TV in Poland and worldwide. We also focus on the importance of the first contact of a child with television and of excessive TV watching by children and young people.

Key words: *television, health behaviors, children and youth*

© Hygeia Public Health 2011, 46(2): 224-229

www.h-ph.pl

Nadesłano: 01.02.2011

Zakwalifikowano do druku: 13.02.2011

Adres do korespondencji / Address for correspondence

Dr n. ekon. Marek Bryła

Zakład Medycyny Społecznej, Katedra Medycyny Społecznej

i Zapobiegawczej, Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

ul. Żeligowskiego 7/9, 90-752 Łódź

tel. (42) 639-32-73, e-mail: bryla_marek@wp.pl

Zdrowie i zachowania zdrowotne

Żyjemy w XXI wieku – erze „cyfrowej informacji”. Prognozy na ten wiek zapowiadały „pluszkę milenijną” (potencjalnie katastroficzne skutki, jakie miał z nastaniem roku 2000 wywołać przyjęty kilkadziesiąt lat wcześniej sposób zapisu daty w programach komputerowych), wyczerpanie zasobów naturalnych, a nawet koniec świata. Tymczasem ludzie byli, są i będą. Co więcej, mają się świetnie, bawią, kształcą, pracują. Następuje ciągły rozwój społeczny, gospodarczy, a przede wszystkim techniczny. Z dnia na dzień wymyślane są nowe technologie, wcześniejsze udoskonalane, starsze zastępowane nowymi i tak się to powtarza. Mass-

media, w tym telewizja, wdarły się we współczesną rzeczywistość niczym wygłodniały lew żądny ofiary. Poluje, zaskakuje i porywa – czas, pieniądze, wartości. Nie cofa się przed nikim, a gustuje? W „młodej krwi”. Współczesny człowiek to istota żyjąca w tzw. „gęstym otoczeniu społecznym”. Codziennie z ekranu telewizora, głośników radia, kolorowych czasopism lub wielkich billboardów „bombardowany” jest nieskończoną liczbą informacji: jak żyć, co jeść, kiedy spać, co kupować, gdzie wypoczywać, itd. Właściciele środków masowego przekazu prześcigają się w kampaniach komunikacyjnych mających na celu skłonienie społeczeństwa do konkretnych pożądanych zachowań.

Nawołują: „Zrób to, a będziesz zdrowszy”, „Kup to, a poczujesz się szczęśliwszy”. W konsekwencji dzieci śnią o tym, by posiadać zabawkę, którą właśnie reklamuje telewizja. Młodzież fantazjuje o wycieczce w ciepłe kraje, najnowszym samochodzie czy nowoczesnym sprzęcie, który jest promowany w telewizji. Dorośli marzą o dużym domu, satysfakcjonującej pracy lub bogactwie, jaki posiadają gwiazdy telewizyjnych programów i seriali. Tak jak zmieniają się ludzie, zmieniają się ich potrzeby i marzenia. A kto kieruje nimi? Telewizja. Amerykańska dziennikarka i autorka Edith Efron określiła telewizję mianem „nieśmiałego olbrzyma”. Dlaczego? Telewizja zakrada się małymi krokami w prywatne życie człowieka, w zaciszu domowego ogniska zniewala i narzuca swoje wzorce. Wpływa na decyzje, zmienia poglądy, a nawet sposób patrzenia na świat. W obliczu takiej sytuacji rodzą się pytania: Jak w świecie massmediów zachować zdrowy rozsądek i nie dać się owładnąć szалу konsumpcji? Jak chronić dzieci i młodzież przed negatywnym oddziaływaniem środków masowego przekazu, a kierować ich umysły na postępowanie służące pielęgnowaniu zdrowia? I wreszcie: jaki wpływ na modelowanie różnego rodzaju zachowań odgrywa telewizja?

Niniejsze opracowanie skupia swoje dążenia na wyjaśnieniu kwestii wpływu telewizji na modelowanie zachowań zdrowotnych dzieci i nastolatków. Dlaczego akurat tych grup? To dla nich telewizja stanowi największą pokusę, zagrożenia, nałóg, ale z drugiej strony – szansę rozwoju. Wypełnia ich rzeczywistość, organizuje życie, kontroluje, zapoczątkowuje zmiany w sferze intelektualnej, emocjonalnej i społecznej. Podniesiony problem główny brzmi: jaką rolę w kształtowaniu zachowań prozdrowotnych i antyzdrowotnych wśród dzieci i młodzieży odgrywa telewizja oraz które z nabytych dzięki niej nawyków silniej determinują zdrowie? Główną hipotezą roboczą jest przypuszczenie, iż oglądanie telewizji jest dla dzieci i młodzieży niezwykle atrakcyjną formą spędzania wolnego czasu, ze względu na to, że zaspokaja ich naturalne potrzeby, ciekawi, bawi i absorbuje.

Zdrowie stanowi obecnie jedno z „topowych” przedmiotów zainteresowania specjalistów najróżniejszych dziedzin – od medycyny przez psychologię, pedagogikę i socjologię. Dążą do niego zarówno ludzie biedni, jak i bogaci, młodzi i starszy, sławni i nikomu nieznani. Społeczeństwo XXI wieku owładnęła „mania” zdrowego stylu życia, który promowany jest dosłownie wszędzie – w szkołach, w pracy, w telewizji, radiu, gazetach, billboardach, Internecie. Czym zatem jest zdrowie, skoro wywołuje takie emocje?

W konstytucji z 1946 roku Światowa Organizacja Zdrowia określiła zdrowie jako „nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności, lecz stan dobrego samopo-

czucia fizycznego, psychicznego i społecznego” [1]. W ostatnich latach powyższą definicję uzupełniono o sprawność do prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego oraz o wymiar duchowy. Według uczonych bezpośrednim czynnikiem w największym stopniu determinującym zdrowie są zachowania zdrowotne (*health behaviours*). Dotyczą one głównie postępowań, które w świetle współczesnej wiedzy medycznej wywołują określone (pozytywne lub negatywne) skutki zdrowotne [2]. Są działaniami intencjonalnymi (celowymi), podejmowanymi świadomie, a prowadzącymi do umocnienia zdrowia lub zwiększenia jego potencjału. Określa się je zamiennie mianem „zachowań związanych ze zdrowiem”, „zachowań medycznych”, „zachowań w zdrowiu”. Istnieje bardzo dużo definicji odnoszących się do wymienionych wyżej terminów oraz różne ich podziały. Jeden z nich obejmuje konsekwencje zachowań dla zdrowia, według których wyróżnia się [2]:

- a. zachowania pozytywne (prozdrowotne) – sprzyjają zdrowiu, zwiększają jego potencjał, chronią przed zagrożeniami lub służą przywróceniu zdrowia. To racjonalne żywienie, odpowiednią aktywność fizyczną, skuteczny sposób radzenia sobie ze stresem. Niedostatki zachowań prozdrowotnych mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie;
- b. zachowania negatywne (antyzdrowotne) – stwarzają ryzyko dla zdrowia, zapoczątkowują bezpośrednie lub odległe szkody zdrowotne. Należą do nich, np. używanie substancji psychoaktywnych, zachowania agresywne. Zachowania antyzdrowotne określa się również jako ryzykowne lub problemowe.

Zdrowie to nie „dar z niebios” dany raz na zawsze. Trzeba nad nim ciężko i systematycznie pracować, dbać, pielęgnować i zabiegać. Przypomina ogród, którego właściciel musi doglądać, pielic i wyrywać złowieszcze chwasty. Owymi „chwastami” są zachowania antyzdrowotne, będące czynnikiem degradującym zdrowie. Ich przeciwieństwo, zachowania prozdrowotne, są świadomymi zabiegami ukierunkowanymi na jego utrzymanie i polepszenie, podejmowanymi przez ogół ludzi – zdrowych i chorych. Rodzaj i jakość powyższych postępowań składają się na styl życia człowieka, który z kolei „kształtuje się w procesie wzajemnego oddziaływania bardzo szeroko pojętych warunków życia oraz indywidualnych wzorów zachowań zdeterminowanych przez czynniki kulturowe i cechy osobiste jednostek. W odniesieniu do stanu psychofizycznego elementem współtworzącym styl życia jest świadomy wybór zachowań służących utrzymaniu i doskonaleniu zdrowia przez wykorzystanie wszelkich dostępnych środków, a także przez kształtowanie otoczenia przyjaznego zdrowiu” [3].

Historia powstania telewizji

„Telewizor – jeden z obecnie najpopularniejszych złodziei czasu. Złodziej ten został wsadzony do pudła i otrzymał areszt domowy. Należy także dodać przypadek, kiedy pewien człowiek zasnął przed telewizorem w wieku dwudziestym, a obudził się w dwudziestym pierwszym” [4]. Wniosek? Telewizja to coś, czego człowiekowi XXI wieku nie trzeba przedstawiać. Codziennie, miliardy osób na całym świecie zasiadają w swoich wygodnych fotelach, aby obejrzeć wiadomości, ulubiony serial czy mecz. Telewizja stała się niejako członkiem rodziny, bez którego obecności trudno się obyć. Słownik PWN definiuje słowo „telewizja”, jako „dział telekomunikacji, zajmujący się nadawaniem, przesyłaniem oraz odtwarzaniem w miejscu odbioru scen ruchomych z natury lub obrazów uprzednio zarejestrowanych na taśmie magnetycznej; łącznie z obrazem może być nadawany towarzyszący mu dźwięk” [5].

Według powszechnie panującego poglądu, telewizja jest stosunkowo młodą dziedziną telekomunikacji, powstała dopiero po zakończeniu II wojny światowej. Tylko nieliczni zdają sobie sprawę, że prace nad nią, zwłaszcza nad podstawowymi elementami toru telewizyjnego, rozpoczęto dużo wcześniej. Pierwsze przygotowania sięgają połowy XIX wieku. Ogromne zasługi przypisuje się eksperymentom Josepha-Nicéphore’a Niépce’a, który w 1826 roku przy użyciu światłoczułych właściwości asfaltu syryjskiego otrzymał pierwszy trwały obraz fotograficzny oraz jego współpracownika, Louis Jacques Daguerre, twórcy techniki fotograficznej, zwanej dagerotypią. Nie do przecenienia są również osiągnięcia Amerykanina, Thomas’a A. Edisona, który w 1877 roku skonstruował fonograf, czyli urządzenie służące do zapisywania i odtwarzania dźwięku, a następnie w 1891 roku kamerę filmową. Jego wynalazki zapoczątkowały potrzebę przesyłania obrazów na odległość. Od tej pory istotną sprawą stało się nie tylko utrwalenie przemijającego czasu i związanych z nią chwil, lecz przede wszystkim umożliwienie ich odbioru wielu widzom, żyjącym na różnych częściach globu, jednocześnie. „Twórcy telewizji pragnęli stworzyć nową formę wizualnego, a później również audiowizualnego doświadczenia, dzięki któremu odbiorca miałby wrażenie ‘bycia na miejscu wydarzeń’ oraz ‘uczestniczenia w zdarzeniach rozgrywających się na ekranie’” [6]. Proces powstania telewizji jako środka przekazu informacji wymagał zaangażowania wielu wybitnych naukowców i wynalazców, zwłaszcza fizyków oraz pasjonatów techniki. Końcowe lata XIX wieku przyniosły m.in. odkrycie selenu, pierwiastka bardzo czułego na światło, który stał się „kamieniem milowym” na drodze do stworzenia telewizji. Początek XX wieku z kolei to okres jej dynamicznego rozwoju. W 1907 r. w Petersburgu Borys Rosing skonstruował

pierwszy kineskop. W 1911 r. Władimir Zworykin, rosyjski fizyk, dokonał sprzężenia lampy próżniowej Brauna z własną kamerą. Dwanaście lat później miała miejsce pierwsza transmisja obrazu telewizyjnego drogą radiową. W 1924 r. Szkot John Baird przekazał obraz nieruchomych zarysów przedmiotu na odległość. Rok później, dzięki wysiłkowi Baird’a, nastąpiła transmisja ukazująca już człowieka w ruchu. Pierwsza transmisja telewizyjna na dużą odległość, bo z Londynu do Nowego Jorku, odbyła się 27 stycznia 1928 r. [7]. Przełom XIX i XX wieku do dziś nazywany jest przez historyków „*la belle époque*” – czyli „piękną epoką” głębokich przemian. Koniec lat 50. a zarazem początek 60. XX w. związane były z intensywnym rozwojem telewizji kolorowej. Najwcześniej pojawiła się w Stanach Zjednoczonych według systemu NTSC^{1/}, następnie we Francji (SECAM)^{2/} i w Niemczech (PAL)^{3/}. Pierwsze próbne programy kolorowej telewizji wyemitowano w USA w 1940 r., a od 1956 r. na stałe nadawano w USA, od 1962 r. w Japonii, od 1967 r. we Francji, Wielkiej Brytanii, RFN i ZSRR [5]. Lata 60. XX w. stały się przełomowe, ponieważ w 1962 r. dzięki pierwszemu komercyjnemu satelicie Telstar 1 dokonano transmisji „na żywo” z USA do Europy. Miał w niej wystąpić prezydent John F. Kennedy, lecz ostatecznie pokazano fragment meczu baseballowego.

W Polsce początki telewizji zostały zapoczątkowane w dwudziestoleciu międzywojennym, a pierwszą transmisję sygnału telewizyjnego przeprowadzono w Katowicach w 1931 r. [7]. Bardziej znane próby odbioru sygnałów eksperymentalnej stacji telewizyjnej współpracującej z prowizoryczną anteną zainstalowaną na szesnastym piętrze wieżowca Prudential w Warszawie miały miejsce w połowie 1938 r. [8]. Od tego roku rozpoczęły się regularne emisje. Miały one charakter eksperymentalny. Publiczny pokaz próbnej transmisji telewizyjnej miał miejsce 26 sierpnia 1938 r. i obejmował film „Barbara Radziwiłłówna” i występ Mieczysława Fogga. Na początku 1939 r. wyemitowano również kilka filmów fabularnych. Za każdym razem były to pokazy specjalne, zorganizowane wyłącznie dla wysokich rangą urzędników państwowych [9]. Wybuch II wojny światowej przerwał prace nad telewizją. Twórcy polskiego studia telewizyjnego planowali, aby już w 1940 r. wznowić regularne audycje. Nie doszło do tego, ponieważ odbiorniki zamontowane w Prudentialu zostały wywiezione do Niemiec. Ponownie

^{1/} NTSC (ang. *National Television System Committee* – Krajowy Komitet ds. Systemu Telewizyjnego), pierwszy amerykański system telewizji analogowej, opracowany w 1953 roku przez zrzeszenie amerykańskich firm telewizyjnych.

^{2/} SECAM (franc. *Séquentiel Couleur à Mémoire* – kolejny kolor z pamięcią) – pierwszy europejski system nadawania koloru w sygnale kolorowej telewizji analogowej, opracowany przez zespół Henri de France z zakładów Thomson.

^{3/} PAL (ang. *Phase Alternating Line*) – udoskonalona modyfikacja systemu NTSC, opracowana w Niemczech przez Waltera Brucha. PAL po raz pierwszy wykorzystany został w 1967 r.

wysiłki nad udoskonaleniem telewizji podjęto zatem w 1947 r. „Legenda głosi, że profesorom: Lesławowi Kędzierskiemu i Januszowi Groszkowskiemu udało się uruchomić eksperymentalne programy dzięki przemysłowi. Od emigranta z Anglii kupiono ikonoskop, wówczas urządzenie niezwykle istotne, objęte najściślejszym embargiem. Kim był ów emigrant, nie udało się dociec. Ale – dzięki temu – tak naprawdę telewizję mieliśmy już w 1951 roku” [6]. Wyglądało to w ten sposób, że w gmachu warszawskiego Związku Nauczycielstwa Polskiego zbudowano specjalne studio telewizyjne, a w nim ustawiono kilka odbiorników. Przedsięwzięciem kierowali radiowcy, a swojej telewizji nadali żartobliwe miano „radia dla idiotów”. Od tej pory nastąpił rozkwit telewizji monochromatycznej, czyli czarno-białej. W Polsce intensywne prace nad rozwojem telewizji kolorowej nastąpiły po 1966 r. Pierwsze próbne kolorowe emisje rozpoczęto w 1970 r., zaś emisję stałą od 6 grudnia 1971 r. Telewizja kolorowa stała się nie tylko kolejnym etapem rozwoju wyprzedzającym jakościowo telewizję czarno-białą, lecz również i przejściowym na drodze do wiernego oddawania obrazu rzeczywistego w telewizji integralnej, tj. przestrzenno-kolorowej [10].

W Polsce już przynajmniej od 10 lat telewizor jest dostępny prawie w każdym gospodarstwie domowym. Z danych statystycznych wynika, że już w 2000 roku 96,0% gospodarstw domowych dysponowało odbiornikiem do odbioru telewizji w kolorze, a 5,9% telewizji monochromatycznej [11], a w 2008 roku na telewizor był na wyposażeniu 98,5% gospodarstw domowych [12]. Dane te są jednak niepełne, m.in. dlatego, że tak jak w przypadku odbiorników radiowych, na skutek ich miniaturyzacji istnieje wiele odbiorników wbudowanych w okulary przeciwsłoneczne, zegarki czy długopisy, tak i w przypadku odbiorników telewizyjnych pojęcie telewizor coraz częściej może oznaczać moduł telewizyjny wielkości pendrive’a podłączany do komputera, video w autokarze z funkcją odbioru sygnału telewizyjnego, odbiornik wmontowany w wyświetlacz nawigacji samochodowej, telewizor o przekątnej 1,5 cala noszony zamiast zegarka przystosowany do odbioru programów telewizyjnych, albo dodatkowo wyposażony w funkcję odtwarzania nagranych programów i szereg innych udogodnień, czy wreszcie w pełni sprawny „telewizor” wielkości znaczka pocztowego przydatny raczej jako zabawka w pokoiku dla lalek niż jako sprzęt do odbioru programów [13-15].

Pierwszy kontakt dziecka z telewizją

Kontakt dziecka z „przywilejami nowoczesnej cywilizacji” rozpoczyna się wcześniej, już przed ukończeniem pierwszych dwunastu miesięcy życia. Telewizor bardzo często traktowany jest przez rodziców jako

„elektroniczna opiekunka do dziecka” [16]. Wygoda sprawia, że rodzice włączają go i zostawiają przed nim niemowlę, tłumacząc, że dzięki temu nie płacze. Zainteresowane hałasem dziecko, ułożone w łóżeczku bądź na dywanie, zerka nieświadome w stronę kolorowej skrzynki. Z czasem zasypia i budzi się przy jego monotonnym szumie. Zjawisko to zdaje się być pozornie niewinnym, tymczasem dr Sally Ward stwierdziła, iż „telewizja jest czynnikiem, który opóźnia rozwój mowy u dziecka (...) Uważa ona, że niemowlęta poniżej 1. roku życia nie powinny oglądać TV, ponieważ niczego nie potrafią się z niej nauczyć. Bazowy hałas, który tworzy TV, powstrzymuje ich naturalny proces słuchania oraz uczenia się” [17].

Przed ukończeniem trzeciego roku życia, malec patrzący na ekran telewizora nie ogarnia swym wzrokiem ruszającego się obrazu, jako całości. Nie potrafi zrozumieć ani zaobserwować wszystkiego, co się tam dzieje, dlatego nie interesuje się nim dłużej niż kilkanaście minut. Treści płynące z programów telewizyjnych nie stanowią dla niego zagrożenia. Niebezpieczeństwo zaczyna stwarzać pasywność, na jaką jest skazane, siedząc przed migającym telewizorem. W tym okresie rozwojowym potrzebuje jak najwięcej ruchu, zabawy – potrzebuje biegać, skakać, poznawać świat. Tymczasem - jeśli widzi, że jego rodzice prześiadują długie godziny przed telewizorem i wie, że nie może im przeszkadzać - zaczyna coraz bardziej zwracać uwagę na ten dziwny przedmiot. Niepostrzeżenie, z dnia na dzień naśladuje „telewizyjny sposób życia” swych bliskich, nabierając zwyczaju spędzania wolnego czasu w sposób bierny [18]. Przestają go interesować dotychczasowe formy rozrywki, traci zapał i entuzjazm do samodzielnej zabawy. Jego inwencja twórcza, fantazja, a przede wszystkim motywacja maleją, co w późniejszym czasie skutkuje brakiem samodzielności.

Dzieci w przedziale wiekowym 3-6 lat wciąż nie potrafią połączyć zmieniających się obrazów telewizyjnych w integralną całość. Rozumieją wyłącznie krótkie ekranizacje, dostosowane do ich wieku. Nie zmienia to faktu, że to, co tam obserwują, pozostawia długotrwałe ślady w ich umyśle. Ukazujące się obrazy wywołują emocje: radość, smutek, zdenerwowanie, lęk, strach. Są one kilkakrotnie silniejsze niż u osoby dorosłej. Psychika dziecka jest bombardowana przez miliony bodźców pochodzących z zewnątrz, których mózg nie jest w stanie odpowiednio przetworzyć. W umyśle powstaje chaos przypominający ogromny bagaż. Nie posiadając zdolności odróżniania fikcji od rzeczywistości, dziecko nie jest w stanie go udźwignąć. Staje się nieobecne, nerwowe, cierpi na bezsenność, a z czasem zaczyna przejawiać postawy agresywne lub stany lękowe [19].

Nałogowe oglądanie telewizji

Wiek XXI jest bez wątpienia epoką mediów, m.in. telewizji, która zdominowała życie dzisiejszego człowieka. Prawie 90% Polaków otwarcie przyznaje, że nie mogłoby się bez niej obejść, podczas gdy tylko 10% nie wyobraża sobie życia bez książek [20]. Niemal w każdym polskim domu obecny jest telewizor. Przeliczając statystyczny czas spędzony przed „szklanym ekranem” na przeciętną długość życia uzyskuje się 10 lat przesiedzianych przed nim bez przerwy albo 15 lat z dwugodzinną przerwą na wypoczynek w postaci snu [21]. Wyżej wymienione statystyki pokazują, że telewizja stanowi jedno z głównych źródeł informacji i rozrywki, a w konsekwencji w wydatny sposób kształtuje obraz świata, system wartości, sposób myślenia i działania jednostki. Szczególnie wrażliwe na jej wpływ, jak również głęboki i wszechstronny zasięg są oczywiście dzieci i dorastająca młodzież. Nie posiadają oni w pełni ukształtowanego światopoglądu i ich umysł chłonie informacje przekazywane przez media niczym przysłowiowa „gąbka”.

W 1999 roku, Amerykańska Akademia Pediatrii poleciła, aby zniechęcać do oglądania telewizji oraz pozostałych „ekranowych” mediów dzieci przed ukończeniem 2. roku życia. Zespół badawczy stwierdził, że w poddanej próbie grupie dzieci nie odnotowano niezależnych negatywnych efektów oddziaływania telewizji. Dr Rich dodał jednak, że pod wieloma względami nie doszukał się także pozytywnych skutków, a fakt ten można uznać za niekorzystny. Inne przeprowadzone badania odkryły również, że oglądanie telewizji może wpływać na uwagę, koncentrację, sen, a przed ukończeniem 2. roku życia upośledzać dziecięcy rozwój poznawczy i refleksyjność pod względem językowym [17].

„Głębokość” sprawy podkreślają badania przeprowadzone w ostatnich latach przez Byrona Reevesa i Clifforda Nassa, a dotyczące reakcji: człowiek – media. Zaowocowały one intrygującymi wnioskami. „Ludzkie reakcje pokazują, że media są czymś więcej niż tylko narzędziami. Media mogą wtargnąć w naszą przestrzeń osobistą, mogą posiadać osobowość, która pasuje do naszej, mogą być członkami zespołu i uaktywniać stereotypy związane z płcią. Media mogą wywoływać reakcje emocjonalne, wymagać koncentracji uwagi, zagrażać nam, wpływać na pamięć i zmieniać pojęcia tego, co naturalne. Media są pełnymi uczestnikami naszego świata społecznego i rzeczywistego” [22]. Autorytety twierdzą, że zjawisko utożsamiania massmediów z rzeczywistością następuje mimowolnie i automatycznie, ponieważ ludzki mózg nie posiada mechanizmu rozróżniającego świat medialny od realnego. Wypływa stąd przesłanie, iż człowiek nie jest ewolucyjnie przystosowany do

nowoczesnych technologii XXI wieku, gdyż przez tysiąclecia żył i funkcjonował w świecie fizycznym, gdzie postrzegana rzecz naprawdę była przedmiotem, zaś relacje społeczne miały miejsce wyłącznie w kontakcie międzyludzkim. Prezentacje medialne, nie poddane świadomej kontroli rozumu, spowodowały chaos oraz błędne wszechogarniające wrażenie autentyczności. Człowiek dorosły narażony na tego typu kontakt nie jest w stanie zapanować nad ogółem informacji, zatem czy jest w stanie zrobić to dziecko?

Według badań w drugim i trzecim roku życia telewizja towarzyszy dziecku codziennie. Malce 2-3-letnie poświęcają jej średnio 45 minut dziennie, a 5-12 letnie dzieci już 3-4 godziny. W USA uczniowie szkoły podstawowej więcej czasu spędzają przed ekranem telewizora niż na edukacji w szkole. W Szwecji, przez okres obejmujący 10 lat nauki szkolnej, dzieci przeznaczają 18 tys. godzin na oglądanie różnego rodzaju programów telewizyjnych, czyli 3 tys. więcej niż na zajęcia dydaktyczne. We Włoszech 81% dzieci w wieku od 4 do 10 lat nałogowo ogląda telewizję. Polskie dzieci także sporo czasu poświęcają tej formie rozrywki. Przeciętnie czas ten waha się między 3,5 a 4 godziny. Istnieje też liczna grupa tych, które przeznaczają na ten cel powyżej 4,5 godziny. TNS OBOP w listopadzie 2003 r. podjęło się wykonania badań, mających na celu ukazanie ile czasu najmłodsze polskie pociechy przesiadują przed telewizorem. Wynik? Dzieci w wieku 1-6 lat spędzają przeciętnie 80 minut dziennie na oglądaniu różnych programów telewizyjnych. Starsze z nich otwarcie przyznają, że gdyby nie kontrola rodziców, najchętniej cały swój wolny czas spędziłaby właśnie w ten sposób [23].

Telewizja w XXI wieku stała się sposobem na „zabicie czasu”. Dzieci i młodzież mają go o wiele więcej niż osoby dorosłe. Niestety, jak wykazują naukowcy, w przeważającej większości wykorzystują go w sposób bierny. Zdaniem Jadwigi Izdebskiej „telewizja jest dla dziecka sama w sobie atrakcyjnym środkiem spędzania czasu wolnego, bardzo wygodnym, łatwym, niewymagającym wysiłku intelektualnego, koncentracji uwagi, myślenia. Ponadto jest ona dla najmłodszych bardzo interesującym sposobem spędzania czasu wolnego ze względu na wielość programów, różnorodność treści, form i metod przekazu, bogactwo środków wyrazu, możliwość zaspokojenia w ten sposób wielu potrzeb dziecięcych, możliwość nagrywania, przechowywania, odtwarzania programów lub też tworzenia nowych. Staje się więc ona magnesem przyciągającym, uzależniającym dziecko, podporządkowującym rytm i organizację dnia” [24].

Umberto Eco, współczesny włoski autorytet, stwierdził, że telewizja należy do tanich środków przekazu. „Miesięczny abonament to koszt trzech

czekolad” [25]. Prawdopodobnie rodzice łatwiej i bardziej stanowczo odmówią dziecku kolejnej porcji słodyczy (presja braku funduszy) niż kolejnej godziny spędzonej na oglądaniu telewizji (brak presji). Oglądanie telewizji nie wpływa na wydatki budżetu domowego, zatem niezwykle ważna staje się wiedza na temat negatywnych skutków jej wpływu na rozwój młodego organizmu.

Małe dziecko spędzające rano przy „Domowym przedszkolu” nie zdaje sobie sprawy, że dzieci biorące udział w odcinku poświęciły wiele godzin i wysiłku na ćwiczenie śpiewu, naukę czytania lub malowania. Nie spędzały (jak ono) swój wolny czas w sposób bierny przed telewizorem, lecz poszerzały swoje horyzonty. Nastolatki, czyli „dorastająca młodzież”, to liczna grupa zagrożona nałogowym oglądaniem telewizji. Telewizja stanowi składową część ich życia kulturalnego i niezbędny przedmiot egzystencji. „Przeciętnie nastolatki spędzają przed telewizorem w ciągu tygodnia

ok. 3 godzin dziennie, a w soboty, niedziele i święta ok. 5 godzin”. Młodzi ludzie zapytani, dlaczego warto spędzać czas na oglądaniu telewizji, nawiązywali najczęściej do tzw. „motywów poznawczych”, do których należą: „poszerzenie wiedzy, zdobycie nowych wiadomości z różnych dziedzin, chęć poznania innych krajów, sławnych i ciekawych ludzi” [26]. Wydaje się, że w świadomości młodzieży telewizja stanowi podstawowe źródło informacji na temat świata i otaczającej rzeczywistości. W ten sposób „wyprzedza” inne środki przekazu, jak książki, czasopisma, radio, itp. Wśród coraz większego grona nastolatków panuje opinia, że „czyta się tylko wtedy, gdy się musi” i że „nie warto się męczyć nad lekturą”. Świadczy to o jakże niskiej, ograniczonej i płytkiej wiedzy o rzeczywistości młodych osób. Świat odbierają wyłącznie przez „szklany ekran”. Stanowi ich „guru”, wiodące źródło przyjemności, odbierania emocji i wiedzy.

Piśmiennictwo / References

1. Number Demel M. Pedagogika zdrowia. WSiP, Warszawa 1980: 9.
2. Woynarowska B. Edukacja zdrowotna. PWN, Warszawa 2007: 50-63.
3. Borzucka-Sitkiewicz K. Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna. Przewodnik dla edukatorów zdrowia. Impuls, Kraków 2006: 16.
4. Nonsensopedia. Polska encyklopedia humoru. <http://nonsensopedia.wikia.com/wiki/telewizor> (03.02.2011).
5. Banaszekiewicz-Zygmunt B. Media. Leksykon PWN. PWN, Warszawa 2000: 222-223.
6. Chudziński E. Słownik wiedzy o mediach. ParkEdukacja, Warszawa – Bielsko-Biała 2007: 173-181.
7. <http://pl.wikipedia.org/wiki/Telewizja> (31.01.2011).
8. Waśkowiec M. Przesyłanie sygnałów telewizyjnych. <http://www.telewizja.waskowiec.pl/poczatki-telewizji/47-przesylanie-sygnalow-telewizyjnych.html> (03.02.2011).
9. Kozłowski B. Pierwsza transmisja telewizyjna w Polsce. <http://kalendarium.polska.pl/wydarzenia/article.htm?id=82792> (03.02.2011).
10. Waśkowiec M. Telewizja kolorowa. <http://www.telewizja.waskowiec.pl/poczatki-telewizji/48-telewizja-kolorowa.html> (03.02.2011).
11. Rocznik Statystyczny Rzeczypospolitej Polskiej 2001. GUS, Warszawa 2001: 212.
12. Rocznik Statystyczny Rzeczypospolitej Polskiej 2009. GUS, Warszawa 2009: 317.
13. Telewizor jak zegarek. <http://www.geektoys.pl/telewizor-jak-zegarek> (04.02.2011).
14. Naręczne kino. http://www.se.pl/mezczyzna/gadzety/nareczne-kino_61268.html (04.02.2011).
15. Najmniejszy telewizor świata. <http://gadzetomania.pl/2008/04/11/najmniejszy-telewizor-swiata> (04.02.2011).
16. Szymańska M. Zagrożenia wynikające z nadmiernego oglądania telewizji. *Probl Opiek-Wych* 2009, 476(1): 40-43.
17. Neale T, Writer S. Duration of TV watching has no cognitive effects on children under 2. <http://www.medpagetoday.com/Pediatrics/GeneralPediatrics/13091> (03.02.2011).
18. Kosowska A. Rola rodziny w przekazywaniu kultury. *Probl Rodzin* 1982, 1-2: 5.
19. Ejsmont M, Kosmańska B. Media. Wartości. Wychowanie. Impuls, Kraków 2009.
20. Bach-Olasik T. Oddziaływanie telewizji na zachowania agresywne dzieci i młodzieży. *Probl Opiek-Wych* 1993, 2: 57.
21. Barabas M. Telewizja a poziom agresji nastolatków. *Probl Opiek-Wych* 2006, 1: 30.
22. Reeves B, Nass C. Media i ludzie. PIW, Warszawa 2000: 16.
23. Niesiołowska M. Rola reklamy w kształtowaniu nawyków żywieniowych dzieci. *Probl Opiek-Wych* 2007, 10: 32.
24. Izdebska J. Dominacja mediów w środowisku wychowawczym dziecka. *Edukacja* 2000, 4: 33.
25. Bajuk-Piotrowska A. Telewizja – wróg czy przyjaciel? *Opieka Wych Terap* 2001, 47 (3): 33-35.
26. Ryk A. Nastolatki i kultura w drugiej połowie lat dziewięćdziesiątych. *Edukacja* 2001, 3: 117-119.