

## Ovisnost o televiziji

*Tonči Trstenjak\**

### *Sažetak*

*Televizija je postala svagdanja potreba suvremenog čovjeka: član obitelji, kućni ljubimac, dnevna razbibriga, ali i uzrok zabrinjavajućih patoloških stanja. Sve se više vremena provodi pred malim ekranom. Listu predvode građani SAD-a i Meksika, a u srednjoeuropskom okviru Mađari i Hrvati s gotovo četiri sata dnevnog gledanja televizije. Autor razmatra uglavnom negativne učinke te činjenice kako ona utječe na zdravstveno stanje gledatelja i na međuljudske odnose, osobito u obitelji.*

*Zabrinjava sve veći broj TV-ovisnika koji se u svom patološkom ponašanju ne razlikuju od ovisnika od kemijskih sredstava. Takvo stanje naročito je alarmantno u populaciji djece kojima je televizija ponekad i odgojitelj i zamjena za roditelje. Starije osobe također spadaju u rizičnu skupinu kojima je mali ekran bijeg od osame i depresije i uzrokuje teške zdravstvene probleme. Autor na temelju najnovijih istraživanja donosi statističke podatke o TV-ovisnosti, vrstama ovisnosti i uzrokovanim patološkim stanjima.*

»Dobar odnos s televizijom karakterizira sposobnost održavanja granice vremena provedenog pred malim ekranom i s tim u svezi održavanje određene slobode u upravljanju televizijskom potrošnjom.«<sup>1</sup> To su riječi uvoda u *Test o ovisnosti o televiziji* na jednoj talijanskoj internetskoj adresi.

Televizija je postala svakodnevna potreba suvremenog čovjeka kao *kruh naš svagdašnji*: u sredinama svakodnevne brige za zalogaj koji osigurava nastavak bijednog života, u stanovima prosječnih građana i raskošnim palačama bogataša možemo vidjeti televizijske antene i svjetlucave tv-ekrane. Dostupna svima, televizija je svojom čarolijom opčinila mnoge: stare i mlade, djecu i odrasle. Pred njom provode puste sate bez obzira na dnevne obveze i obzire. Mažena i kritizirana, a najviše mitizirana, televizija je postala fenomen koji na ovaj ili onaj način utječe na naše osobno i društveno stanje, naš osjećajni svijet; uvjetuje životni ritam, stvaranje potrebe i rađa sukobe. U obiteljskim odnosima nemoguće ju je izbjeći ili ignorirati. U mnoštvu slučajeva televizija je središte međusobnih odnosa i razlog nemalih individualnih, obiteljskih i društvenih problema.

\* Prof. dr. sc. Antun Trstenjak, Filozofski fakultet Družbe Isusove, Zagreb.

1 Usp. [www.benessere.com/psicologia/test\\_dipendenza\\_tv\\_html](http://www.benessere.com/psicologia/test_dipendenza_tv_html).

Iako je na samom svom začetku smatrana neuspjelim izumom koji će donijeti slabo zanimanje publike, televizija je doživjela nevjerojatan uspjeh. Od svih medija nju smatraju najsnažnijim i najutjecajnijim, pa nije bez razloga i temelja rečeno: *Što nije na televiziji, nije se dogodilo*. Zato se njome ozbiljno bave političke stranke i udruge, vlade i parlamenti, religijske zajednice i znanost, odgojne ustanove, škola i ulica.

Televizija je rođena kao masovni proizvod 1954. Bilo je to desetak godina od najvećega ratnog sukoba u povijesti čovječanstva. Osjećala se čežnja za zabavom, za optimizmom i novim iskustvima. Gradila se nova Europa. Od 1950. u tvornice se masovno uvodi lančana proizvodnja. Nastaju novi i jeftiniji proizvodi koji su preplavili tržište u potrazi za kupcima. Prvi puta je prosječni građanin došao u situaciju da izabire između sličnih proizvoda. U poslovnom svijetu nastala je snažna potreba za marketingom. Trebalo je umjetno stvoriti potrebe za proizvodima. Tko je u tome uspješniji od televizije? Tako se sklopio dugotrajni i veoma uspjeti brak biznisa i televizije: tv–marketing. Pretjerana potrošnja i televizija dva su pojma strogo međusobno povezana: teško je zamisliti fenomen potrošačke groznice bez televizije.

Da bi se u svemu tome do kraja uspjelo, bilo je potrebno proizvesti jeftini televizor, dostupan svakome, s jednostavnim rukovanjem. Tome je kasnije pridodan daljinski upravljač, strah i trepet svih urednika i voditelja emisija. Istovremeno je usavršen marketinški spot koji u gledatelju treba stvoriti potrebu za novim proizvodom. Tako se zatvorio krug.

Televizija je postala dio našeg svakodnevnog života, naših sudbina i nažalost, naše patologije. Mnogi su postali tv–ovisnici: javlja se gubitak kontrole u duljini gledanja televizije dnevno, svakodnevna potreba za njom, negiranje stvarnih problema u životnom okruženju i život u virtualnoj stvarnosti. Prozor u svijet za veliki dio korisnika postao je opasni ulaz u ovisnost.

### *Opseg tv–ovisnosti*

Ovisnost o televiziji redovito se mjeri trošenjem previše vremena na sjedenje pred malim ekranom. Tu spada i neprirodna fiksacija na televiziju, odnosno navika da je se gleda u uvjetima koji često nisu sasvim u redu: u tihom i nepokretnom stavu, osamljeni u nesvjesnom zapostavljanju prisutnih osoba, zanemarivanjem društvenih obveza, što se odražava na sve snažnije procese raspadanja međuljudskih odnosa u obitelji i široj zajednici.

Od 1995. duljina vremena provedenog pred malim ekranom, kako bilježe istraživanja, u stalnom je porastu svugdje u svijetu. Najviše ovisnika o televiziji nalazi se u SAD–u. Prema provedenim istraživanjima g. 2000. *Eurodata–Mediametrie* — agencije koja svojim podacima o televizijskoj gledanosti opskrbljuje javne i komercijalne televizije čitavog svijeta — Amerikanac u prosjeku dnevno pred malim

ekranom provede čak 266 minuta (4 sata i 43 minute).<sup>2</sup> Slijedi Meksiko s 263 minute dnevnog gledanja u prosjeku, a zatim se u svjetskom nizu nastavlja sljedeći poredak: Mađarska je na visokom 3. mjestu, slijede Japan, Slovačka, BiH, Italija s 230 minuta (4 sata dnevno), Velika Britanija itd. U europskim razmjerima, s izuzetkom Italije, zapadni dio našeg kontinenta ima manje ovisnika o televiziji od istočnog.

U nedavnom istraživanju agencije *Mediana Fides* provedenom u državama bivše Jugoslavije i objavljenom u publikaciji »Adriatic Marcet Facts« na anketnom uzorku od dvadeset i dvije tisuće ispitanika između petnaest i sedamdeset i pet godina, prosječan Hrvat dnevno provede pred televizorom 3,5 sati, građanin Srbije 3,4 sata, a Slovenac 2,7 sati. Prema istom istraživanju 21,4% hrvatskih građana ne može bez televizije, dok se slično izjašnjava samo 11,5% Srba i 14, 1% Slovenaca.<sup>3</sup> Budući da je istraživanje provedeno 2003. g., dakle prije pune ekspanzije RTL-a i TV-Nove, možemo opravdano pretpostaviti da se broj sati koje prosječni Hrvat provede pred malim ekranima znatno povećao.

### *Televizija — od vrijednosti do ovisnosti*

Širenje televizije kao sredstva masovne komunikacije od polovice 50-tih godina prošloga stoljeća u nas je s vremenom promijenilo ustaljene navike ljudi. Televizija je kod mnogih zauzela prvo mjesto u njihovim dnevnim aktivnostima. Kod nekih je to postala ovisnost, rezultirajući bolesnim, nekritičkim i neselektivnim ponašanjem u odnosu na sadržaje i poruke koje odašilje. Kao svako sredstvo komunikacije, tako i televizija može biti korištena dobro ili loše, tj. može postati i nadomjestak — zamjensko sredstvo za zadovoljavanje nekih stvarnih čovjekovih potreba.

Prvi znak (sindrom) televizijske ovisnosti kod neke osobe sve su *rjeđi i tanji međuljudski odnosi*. Umjesto nekadašnjih večernjih druženja ostaje se kod kuće i gleda se televizija. To vrijedi i u obitelji: razgovoru i zajedništvu pretpostavlja se televizijski program.

Drugi znak ovisnosti o televiziji je *manipulacija savjesti*. Moralno i dobro je ono što sugerira televizija. To se odnosi na modele ponašanja u situacijama, prema osobama; na oponašanje u modi, jeziku i odabiru predmeta kojima se svakodnevno služimo. Televizija tako svojim utjecajem pogoduje svekolikom *konformizmu*. Osobna stajališta, ponašanje ili originalne ideje prihvaćaju se tek onoliko koliko imaju svoj odraz u onima koje promiče televizija.

Nametanjem svog viđenja stvari i situacija televizija ponekad uspjeva *iskriviti stvarnost*. Ovisno o potrebi radnje, televizijskim zvijezdama, interesima grupe ili

2 Vidi: [www.ext.ansa.it/notiziari/unicef/20010411005731845122.html](http://www.ext.ansa.it/notiziari/unicef/20010411005731845122.html). Tu se iznose podaci istraživanja agencije »Eurodata-Medimetric« 2000-te godine.

3 Usp. MJ7BC7RHADYJ: *biznis. infoforum. hr*; Također *Večernji list*, »Ekran«, 24. rujna 2004.

višim interesima pasivnom se gledatelju pokazuje samo ono lice stvarnosti koje odgovara poruci koju se želi odaslati.

Kao što potvrđuju istraživanja, prosječni gledatelj danas pred malim ekranom provodi od tri do šest ili više sati dnevno. Mnogi se ne odvajaju od televizije jer imaju osjećaj da će nešto važno propustiti ili pak osjećaju veliku *prazninu* kad ostanu bez mogućnosti gledanja. Zato smo često spremniji gledati i čiste besmislice nego se prisiliti na gašenje televizije.

Bilo bi nepravедno fenomen televizije promatrati samo u negativnom svjetlu. Ona je genijalan izum ljudskog duha koji je mnogima približio nacionalnu i globalnu stvarnost, pojačao nacionalno zajedništvo, poticao na rodoljublje u ratu i na međuljudsku solidarnost u potrebama. Kultura, sport, glazba i politika bili bi tek privilegija elitnih krugova da nema televizije. Televizija je svojim tehničkim mogućnostima i svojom sveprisutnošću mnogima omogućila da prisustvuju ekskluzivnim događajima i upoznaju zanimljive ljude i protagoniste važnih zbivanja. Svijet je zaista postao globalno selo upravo zahvaljujući televiziji koja u realnom vremenu odašilje vijesti, sudjeluje u događajima i informira. Ustvari je upravo televizija dala mogućnost svakomu da bude dobro obaviješten i da na tom temelju dobre informiranosti stvori vlastito stajalište o svim relevantnim zbivanjima te da aktivno sudjeluje u izgradnji društva. Poznata je i dokazana tvrdnja da nije samo znanje moć, nego je dobra informiranost prava moć. To čak znaju i »žuti« tabloidi koji nas dnevno zasipaju dezinformacijama i poluinformacijama, ciljano manipulirajući istinom (»Cijela istina za pola cijene!«) u svrhu postizanja samo njima znanih ciljeva. Današnji je svekoliki napredak nezamisliv bez tako demokratskog sredstva kakva je npr. javna televizija: na usluzi svim slojevima društva i pristupačna svakom zainteresiranom čovjeku.

### *Psihologija televizijske ovisnosti*

Psiholozi se slažu da televizijska ovisnost, poput ostalih oblika ovisnosti, predstavlja proizvod susreta nekih suvremenih *psiho–socijalnih faktora* i određenih *faktora ponašanja*; prvi omogućuju plodno tlo za razvoj pogrešnog ponašanja koje se može razviti u različite *oblike ovisnosti* koji se u ponekim slučajevima susreću kao su–prisutni u istoj osobi.<sup>4</sup> To znači da određena osoba koja je ovisnik o televiziji istovremeno može biti ovisnik i o drugim sredstvima (ne–kemijskim) kao što su *internet, mobitel i SMS poruke, kupovanje* — po mogućnosti proizvoda koji se reklamiraju na televiziji.

Svjedoci smo da televizija dobiva danas uloge koje joj nisu naravne (informiranje i zabava), pretvarajući se u pravog odgojitelja djece i mladeži te model ponašanja odraslih. U nekim slučajevima televizija se pretvara i u »humanizirano sredstvo«: postaje *virtualni partner* (sudrug) u životu nekih osoba, ponekad u višestru-

4 Usp. F. Alonso–Fernandez, *Le altre droghe*, Ed. Universitarie Romane, Roma 1999. [www.benesere.com/psicologia/arg00/dipendenza\\_tv.htm](http://www.benesere.com/psicologia/arg00/dipendenza_tv.htm).

koj prednosti pred stvarnim partnerom (sudrugom). Dvama gore navedenim tradicionalnim ulogama televizije tako danas pridodajemo još dva nova:

1. ono što se je čulo i vidjelo na televiziji postaje »apsolutna realnost« — neprijeporna i izvan diskusije;
2. slobodno vrijeme se stavlja u znak jednakosti sa sredstvima masovne komunikacije, među kojima je televizija na prvom mjestu.

U mnogih osoba došlo je do osiromašenja izravnih iskustava u susretu sa stvarnošću zbog davanja prednosti upoznavanju stvarnosti kroz sredstva masovnog pripočavanja, što može dovesti do miješanja »virtualne stvarnosti« s »konkretnom stvarnošću«. <sup>5</sup> Usporedimo samo likove i interijere današnjih »tv–sapunica«: nitko se od tzv. normalnih ljudi u stvarnom životu tako ne oblači, ne nosi takvu šminku i frizuru, ne stanuje u takvom stanu. Likovi su lijepi, mladi, zdravi, uspješni, bogati, moralno smješteni »oko nule«. U stvari tv–sapunice su prave bajke koje ljudi gledaju da bi nekako zaboravili često krutu stvarnost, te i u toj činjenici treba tražiti njihovu veliku gledanost u svako doba dana.

Problem je u tome što televizijska stvarnost teži proizvodnji pravih *životnih modela* ili uzora koje oponašaju ne samo djeca i mladež kojima je televizija odgojitelj i »roditelj« nego i odrasli. Manjak životnih primjera i uzora u stvarnom životu oko nas zamijenjen je onima koji se pojavljuju na malim ekranima.

Prisutnost osoba koje se na televiziji mogu gledati, slušati i kojima se može upoznati osobna povijest i stvarnost (prava poput one splitske pjevačice lakih nota Severine ili izmišljena — nije važno!) dovodi do *humanizacije televizije*. Tako ona dobiva društvenu ulogu vrlo važnog prijatelja i uvijek prisutnoga životnog sudruga, što osobito dolazi do izražaja kod starijih osoba, ali i kod onih kojima je lakše »družiti se« s virtualnim drugom, nego sa stvarnim prijateljima i znancima. Ona postaje utočište i utjeha mnogima kojima je prava stvarnost nesnosna, neprihvatljiva ili nedostupna. <sup>6</sup>

### *Znakovi televizijske ovisnosti*

S obzirom na ovisnost o televiziji postoje dva tipa ponašanja: *teleabuzivnost* — pretjerano redovno svakodnevno gledanje televizije i *telefiksacija* — pretjerano svakodnevno i redovno gledanje televizije u nenormalnim uvjetima: npr. u polutami, osamljenosti i ignorirajući prisutne osobe. Međutim vrlo je prisutna i tzv. *anomalna fiksacija* — gledanje televizije dok je istovremeno intelektualna aktivnost zauzeta nekim drugim poslom. Sve to doduše nije isto što i ovisnost o televiziji koja se prepoznaje po ponašanju sličnom onome koje susrećemo kod ostalih vrsta

5 Usp. AA. VV, *Rapporto Nazionale sulla Condizione dell'infanzia, della preadolescenza e dell'adolescenza*, 2, Eurispes — Telefono Azzuro, 2001.

6 Usp. D. La Barbera, *Dipendenze tecnologiche e abusi mediatici: psicopatologia e psicodinamica*, u *Psichiatria e mass media*, CIC, Roma 2002.

ovisnika, poput onih ovisnih o kemijskim supstancama, uključujući i pravu krizu apstinencije u odsutnosti televizije.

Znakovi televizijske ovisnosti bili bi sljedeći:

- pretjerivanje u gledanju — više od dva do tri sata dnevno;
- telefiksacija ili anomalna fiksacija;
- euforija i oduševljenje u gledanju omiljenih emisija;
- smanjenje drugih oblika opuštanja i igre zbog televizije;
- zapuštanje međuljudskih odnosa i ravnodušnost na pozive za društvena događanja ili druženja sa znancima na račun gledanja televizije te netolerancija prema primjedbama;
- zakrećenje kritičkih sposobnosti i mentalna pasivnost pred sadržajima koje posreduje televizija;
- konfuzija između stvarnosti i televizijskog opisa stvarnosti s prihvaćanjem kao apsolutne istine onoga što je rečeno na televiziji; Rekli su na televiziji.
- apstinencijska kriza s nervozom, mrzovoljom i strahom u trenucima kada televizija nije dostupna ili kad se pokušava oduprijeti napasti da je se upali;
- želja da se kupuje proizvode reklamirane na televiziji;
- pretjerana zabrinutost povezana s vijestima s televizije.

Time nismo iscrpli i druge znakove televizijske ovisnosti ili manifestacije s tim u svezi: praćenje više događaja istovremeno na više televizora, stalno »preskakivanje« s programa na program, pretjerano emotivno uzbuđenje, fiktivni razgovori s televizijskim osobama i sl. Televizijska ovisnost uzrokuje neku vrstu *kronične intoksikacije* koja postupno pasivizira duh ovisnika, čini ga bezvoljnim i sklonim naglim ispadima nasilja. Često se zapada u određeno »uranjanje« razuma u ekran. Ta akutna mentalna intoksikacija oscilira u nekom pijanstvu ili ekstatičnom transu punom fantazije i praznina tipičnih za mentalnu kvazi–paralizu.

### *Televizijska ovisnost djece*

Svaka ljudska dob ima svoje ovisnike o televiziji. Djeca postaju ovisnici već oko treće godine i to često krivnjom roditelja koji nisu u stanju brinuti se za njih, nego ih umiruju televizijom i televideom, kao da je kućna televizija neka vrsta dječje odgojiteljice. Djeca u školskoj dobi u razvijenim zemljama Zapada, kako pokazuje studija UNESCO–a, televiziju gledaju u prosjeku tri sata dnevno, a takvo dijete u SAD–u u prosjeku pet do šest sati dnevno provede pred malim ekranom. Isti broj sati kao u školi. A sve to dešava se na račun fizičke aktivnosti tako potrebne djeci. Televizija krade vrijeme čitanja, igre s drugom djecom i socijalizacije s vršnjacima.<sup>7</sup> Telefiksacija kod djece izaziva gotovo hipnotički trans, nešto poput opijenosti alkoholom ili drogom. Televizijska slika jednostavno proždire dječje razumske sposobnosti, potiskuje iz njih zbiljski svijet i izvodi ih u bijeg u snove i neodgovornu bezbrižnost.

7 Usp. [www.cedostar.it/internet\\_e\\_altro.htm](http://www.cedostar.it/internet_e_altro.htm).

Znanstvenici su jedinstveni u tvrdnji da će televizijska ovisnost postati veliki problem javnog zdravlja u neposrednoj budućnosti, jer ona je uzrok i brojnih fizioloških poteškoća. Prema već sada dostupnim istraživanjima mali će ovisnici postati predebeli, premladi pušači s visokim vrijednostima opasnog kolesterola, i to zbog manjka fizičke aktivnosti, snižene metaboličke razne i loših dnevnih obroka spravljenih pod utjecajem televizijske propagande: mnogo masne, očima i okusu privlačne, a kalorijama preboga hrane.<sup>8</sup>

U nedavnom izvještaju talijanske agencije CENSIS u »*Mediji i maloljetnici. Međunarodni scenariji, izazovi za budućnost*« koji je predstavljen Predsjedavajućem talijanskog parlamenta Pier Fernandu Casiniju upozoreno je na zabrinjavajuću situaciju s djecom i to zbog *televizijske prekomjernosti* kojoj su izložena.<sup>9</sup> Istraživanje je pokazalo koliko su maloljetnici veliki potrošači medijskih tehnologija: televizije u dječjim sobama, mobitela u džepu, kućnog računala, playstationa i interneta. Na ljestvici korištenja različitih medija, kao kraljica visoko je zasjele televizija, naročito u populaciji najmanjih i preadolescenata. CENSIS ih dijeli na četiri grupe i označava isto toliko stilova potrošnje:

- *tradicionalista* je 44%, pred televizorom provode oko dva sata dnevno. Vrlo malo se služe drugim medijima.
- *multimedijalno* je njih 25%, provode pred televizorom tri i pola sata i s drugim medijima provedu sljedećih šest sati dnevno.
- *monomedijalnih* ima 21% i provode u prosjeku četiri sata dnevno pred videom, pokazuju malo interesa za druge medije.
- *specijalista* je 10% i svaki konzumira neku osobitu mješavinu medijske potrošnje: knjige, kućno računalo, videoigrice, internet, relativno malo gledanje televizije. Sve u svemu oko šest sati dnevnog trošenja toga medijskog koktela.

Danas na satelitu postoji osamdeset i sedam televizijskih kanala isključivo posvećenih djeci, od čega ih je pedeset osnovano zadnjih nekoliko godina. Samo u SAD–u se godišnje daje dvanaest milijardi dolara na televizijski marketing usmjeren isključivo na djecu. To se vraća u petsto milijardi dolara koje američka djeca svake godine potroše na proizvode reklamirane na televiziji.<sup>10</sup> U tržišnim mjerilima računica je i te kako isplativa.

Pred tim zastrašujućim podacima stručnjaci zaključuju da na dulji rok to mora utjecati na buduće generacije kroz sindrome izolacije, sve češće poteškoće u odnosima, strahove, nepovjerenje u stvarni svijet, jezično siromaštvo, uvjetovanost u potrošnji, etničke predrasude, nasilje i seksualne stereotipe. Tako će se dogoditi da stajališta djece neće više biti plod odrastanja u obitelji i s vršnjacima, nego će biti rezultat pripremljenih i prostudiranih medijskih poruka s određenim ciljem koji u najviše slučajeva korespondira s težnjom da se zaradi novac.

8 Istraživanje nad tisuću djece u Novom Zelandu rođenih 1972. i 1973. pokazalo je da s rastom dužine gledanja televizije nastaju problemi sa zdravljem. Izvor »Lancet«: www.dica33. it.

9 Usp. G. Antonelli, *Indistinti, seriali, fatti con lo stampo*, 33.

10 Isto.

Jedno istraživanje u SAD–u znanstveno je potvrdilo očitu povezanost ovisnosti o televiziji i agresivnog ponašanja djece i adolescenata. Djeca koja gledaju televiziju više od tri sata dnevno učine četiri puta više agresivnih djela od svojih vršnjaka koji provedu pred malim ekranom manje od jednog sata. Nasilje koje gledaju na televiziji djeluje ne samo na djecu nego jednako i na mladež i čini ih sklonima agresivnim činima.<sup>11</sup> Stalni odnos s medijskom stvarnošću bez ikakvih filtera usaduje u djecu i adolescente neku vrstu opijenosti nasiljem. Svakog dana djeca i mladež gledaju na malim ekranima ratove, ubojstva, otmice, razbojstva, agresije, svađe, tučnjave, preljube, seksualna nasilja svih vrsta, apologiju hedonizma i bračne nevjere u tv–filmovima, filmovima, serijama, animiranim filmovima, marketinškim spotovima itd. Tako se pomalo truje srce djeteta, što će rezultirati pretjeranim sebeljubljem i neosjećajnošću za druge, pomanjkanjem povjerenja u svijet i vlastitu okolinu, strahom i agresivnim ponašanjem.

Sve to što je rečeno o djeci tv–ovisnicima ustvari govori o njihovim roditeljima, obitelji i društvenom okruženju u kojem rastu. Televizijska droga u stvari je nadomjestak (surogat) u međuljudskim odnosima: ništa ne rješava, ali ublažuje ili odgađa svakodnevne obveze, teret odgovornosti, dijaloge koji zahtijevaju zamorno slušanje i sudjelovanje, žučljive rasprave i zbunjujuće sukobe.

### *Televizijska ovisnost u trećoj dobi*

Televizijska ovisnost također osobito snažno pogađa stare osobe (treća dob) u većoj mjeri nego ostale dobne skupine. Prepušteni uglavnom sami sebi zbog nebrige vlastite djece i okoline stari se ljudi, kako pokazuje nedavno istraživanje vođeno od *Centrale media Universala* za marketinšku agenciju *McCann Ercson*, prepuštaju čarima malog ekrana.<sup>12</sup> Studija otkriva da ljudi treće dobi iznad šezdeset godina u Italiji televiziju gledaju u prosjeku dnevno 372 minute (šest sati), u Engleskoj 315 minuta, s padom tih vrijednosti prema sjeveru Europe. Anketa je pokazala da su ljudi starije dobi u prosjeku ostavljani od vlastite djece i da za njih televizija predstavlja bijeg od depresije u 38% slučajeva, neki oblik druženja (27%) i prozor u svijet (18%).

Televizijska ovisnost, kako potvrđuje istraživanje *Starcom Mediavest Centrale Media*, marketinške grupe *BGSD Arcy*, kod starijih osoba izaziva nesanicu, depresiju, apatiju i probleme s vidom. Talijansko udruženje *Ipse*, u suradnji sa stotinu gerijatarata, objavljuje pak da prekomjerno sjedenje pred televizorom u starijih osoba izaziva manjak apetita, bol u kralježnici, dosadu; kulturno, društveno, afektivno i lingvističko osiromašenje te sve veću težnju za izolacijom. Njih 21% boluje od trenutne migrene i nesаницe, a 15% se tuži na manjak apetita.<sup>13</sup>

11 Usp. Totman Stride for Alma Mater Fond and Philip Morris Institute 2002, u [www.confonlus.org/Archivio stampa/03 2002 Marzo](http://www.confonlus.org/Archivio stampa/03 2002 Marzo).

12 Usp. [www.intrage.it/attualita/2002/04/01/notizia4119.shtml](http://www.intrage.it/attualita/2002/04/01/notizia4119.shtml).

13 Usp. [www.unionesarda.it/unione/2002/](http://www.unionesarda.it/unione/2002/).



Televizijska ovisnost u starijih osoba, kako se čini, nadasve je posljedica nebrige okoline za njih, što ih osamljuje i čini ranjivima za sve vrste ovisnosti, a ne samo one televizijske.

### *Zaključak*

U odnosu na različite ovisnosti kojima je izložen suvremeni čovjek, tv–ovisnost bez sumnje nije najteži oblik, ali je najrašireniji. S tom patološkom činjenicom treba danas računati, kako u analizama stanja i ponašanja pojedinaca tako i suvremenog društva. Mnoštvo ljudi gubi zbog tv–ovisnosti kontrolu nad vremenom i nad sobom. Već je opće prihvaćena činjenica da je tv–ovisnost narasla do razmjera pandemije. U tom smislu upitni su klasični načini komunikacije s njihovim tisućljetnim učincima na čovjeka pojedinca, mijenja se izričajni jezik, pomiču se ustaljena životna stajališta i prioriteta, ubrzavaju se društvena kretanja, a podložnost vanjskim utjecajima sve je jača jer slabe obiteljske spona koje su u proteklim vremenima bile najbolji filter svih nailazećih vrijednosti.

Ovisnost o televiziji postoji u svim slojevima društva bez iznimke, a osobito je značajno izražena kod djece, mladeži i starijih osoba. Ona je kao i svaka ovisnost svrstana u patologiju čovjeka našeg vremena te zahtijeva ozbiljna promišljanja. Naročito to vrijedi za one koji planiraju bilo kakvu aktivnost u smislu poboljšanja stanja čovjeka i društva. Tko ne računa sa stvarnim stanjem i u svojem planiranju ili akciji nerazumno ignorira situaciju ove ovisnosti, uzalud se trudi.

### *Basna za bolje razumijevanje: Sretnici u kavezu*

U jednom zoološkom vrtu životinje zatvorene u kavezima tugovale su nad izgubljenom slobodom. Šetale su amo–tamo po kavezima i njušile na sve strane tražeći neku mogućnost za bijeg. Neke su životinje izgubile svaku nadu u izlaz, ležale utučene u kutu, bile bez apetita i gubile dlaku.

Ravnatelj zoološkog vrta imao je ideju. Što je učinio? Je li ih oslobodio? Ne! U svaki je kavez dao postaviti televizor s kojeg se emitirao program pripremljen baš za životinje.

Od tog trenutka život u kavezima se promijenio: sve životinje, bez da su se više tužile, počele su sa zanimanjem pratiti emisije. Bili su to dokumentarci o savanama, džunglama i pustinjama s kojih su potekle, a osjećale su se kao da su počele živjeti novi život.

Naravno da nisu sve životinje emisije doživljavale na jednak način: za antilope i zebre filmovi o lavovima bili su živi horor; za lavove pak filmovi o antilopama i zebrama djelovali su poput aperitiva.

Sve u svemu, sve su se životinje jako zanimala za programe i provodile su dane gledajući u male ekrane.

Međutim, ohrabren rezultatima, ravnatelj je odlučio učiniti i više: dao je izraditi filmove koji su imali nevjerojatno veliki uspjeh. Zvali su se ovako: »Kako nadmudriti lovca?«, »Dan kada sam pojeo kapitalca« i sl. Životinje, sanjajući otvorenih očiju, zamišljale su se poput protagonista, udarale su šapama, navijale su.

Da bi usavršio svoju ideju, ravnatelj je naručio novu seriju tv–filmova s naslovom: »Kako je lijepo živjeti u kavezu«. U njima se veličala ljepota života u zoološkom vrtu; govorio koliko je to dobro za zdravlje, za sigurnost i slobodu. Kad su ih gledale, životinje su bile duboko ganute, pa su međusobno govorile: »Kako smo sretni što možemo živjeti u kavezu!« (Marcelo Argilli)

Ironija ove basne govori i o nama: Ne mislite li da smo i mi pred malim ekranom poput životinja u zoološkom vrtu?

Televizija može biti vrlo korisno sredstvo za odgoj najmlađih, ali »gutanje« televizije je *štetno* za kreativnost i memoriju djeteta.

## TELEVISION ADDICTION

Tonči Trstenjak

### Summary

*Television has become one of modern man's basic necessities: it is virtually a member of the family, a household pet, as well as a source of daily entertainment, but also the root of certain pathological states which are cause for concern, for more and more time is being spent in front of the television screen. The citizens of the United States and Mexico devote the largest number of hours to watching television. Regarding Central Europe, evidence indicates that Hungarians and Croats spend almost four hours per day watching television. The author analyzes primarily the negative effects of this trend upon the health of the viewer and upon interpersonal relationships, particularly on family relationships.*

*The increase in the number of television addicts is troubling, since the television addict does not differ from the drug addict as far as pathological behaviour is concerned. This is particularly alarming in the case of children for whom the television is often a teacher or parent surrogate. The elderly are also at risk, since to them television viewing is sometimes an escape from loneliness and depression, and so it is often at the root of serious health problems. The author presents statistical data based on the latest research on television addiction, other types of addiction and induced pathological states.*