

**ВЛИЈАНИЕ НА МЕДИУМИТЕ ВРЗ  
МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ НА МЛАДИТЕ**



# ВЛИЈАНИЕ НА МЕДИУМИТЕ ВРЗ МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ НА МЛАДИТЕ

Издавач: Здружение на граѓани, ДОВЕРБА Куманово  
Ул. Тоде Думба 100/2-14, Куманово • [www.doverbaku.org.mk](http://www.doverbaku.org.mk)

Проект:

## ЗА ПОДОБРО МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ НА МЛАДИТЕ

Учесници и соработници:

ОСТУ Наце Буѓони Куманово • СОУ Гоце Делчев Куманово  
СОУ Перо Након Куманово • Радио Бум Куманово

Оваа публикација е поддржана преку проектот „Писменост за вести и дигитална писменост - Справување со лажните вести“, што го спроведуваат Македонскиот институт за медиуми, Институтот за комуникациски студии, Самостојниот синдикат на новинари и медиумски работници и Институтот за медиуми и различности од Лондон, со финансиска поддршка од Европската Унија.

Содржините во публикацијата се единствена одговорност на авторот и на Здружение на граѓани ДОВЕРБА-Куманово, и во никој случај не може да се смета дека ги одразуваат ставовите на Европската Унија.



Проектот е финансиран  
од Европската Унија



МАКЕДОНСКИ  
ИНСТИТУТ  
ЗА МЕДИУМИ



Институт за  
комуникациски  
студии



MEDIA DIVERSITY  
INSTITUTE

# Медиумите и нивните влијанија

Медиумите имаат важна улога во емоционалниот развој, однесувањето и интелектуалното функционирање на младите. Влијанието на медиумите може да биде позитивно и негативно.

## Некои од позитивните влијанија:

- **Граѓанство.** Младите кои што редовно следат медиумски содржани со поголема веројатност се заинтересирани и за големи општествени и политички прашања, како што се, на пример, климатските промени. Со тоа тие се охрабруваат да бидат поактивни граѓани во својата заедница.
- **Здравје и животен стил.** Младите може од медиумите да примат важни промотивни пораки околу своето здравје, како, на пример, пораки за заштита од депресија, поттикнување позитивни односи со другите луѓе, охрабрување здрави навики за јадење и за живеење, итн.

## Некои од негативните влијанија:

- **Создавање погрешна слика за физичкиот изглед.** Доколку младите честопати се изложени на слики за „слабо тело“ или „мускулест изглед“ тоа може да влијае врз намалување на самовербата или практикување навики што се штетни по нив.
- **Здравјето и животниот стил.** Медиумските пораки може да наметнуваат одредени нешта да изгледаат како „нормални“ и „кул“, на пример консуирањето брза храна, пушењето, пиењето алкохол, итн.
- **Граѓанство.** За да бидат одговорни граѓани, младите треба да добиваат квалитетни информации. Но, медиумите понекогаш продуцираат дезинформации што може штетно да влијаат врз младите и да поттикнат пристрасност или омраза кон одредени поединци или групи.

Затоа се потребни вештини за медиумска писменост за да се разберат медиумите и нивните пораки.

# Влијание на социјалните мрежи и онлајн медиумите

Речиси сите млади имаат пристап до Интернет и социјалните мрежи. Се користат различни апликации, YouTube, Instagram, WhatsApp, Snapchat, Facebook messenger, итн. Освен предностите, тоа се и места преку кои, со молскавична брзина, се шират лаги и полуистини, а голем проблем е и малтретирањето по виртуелен пат (cyber-bullying).

Бројни се студиите коишто откриваат поврзаност меѓу зголемената употреба на социјалните мрежи и депресијата, различните тегоби, проблеми со спиењето, загриженост во врска со исхраната, самодеструктивни однесувања, итн.

Во рамки на студија спроведена во Велика Британија во 2018 година, интервјуирани се 12.000 млади, на возраст меѓу 13 и 16 години. Забележани се бројни примери на млади со високо ниво на анксиозност и низок степен на среќа и задоволство. Лошото ментално здравје е регистрирано не само поради изложеноста на социјалните медиуми, туку и поради недостиг на спиење, одмор и физички активности.

И социјалните мрежи и онлајн медиумите може да влијаат врз обликување на идентитетот, ставовите и животниот стил. Тие може да манипулираат со корисниците и да поттикнат нарушувања од типот на егоизам, агресија, омаловажување, зависност и сл. Од друга страна, може да имаат и позитивно влијание врз развојот и едукацијата, поради овозможениот пристап до образовни содржини на занимлив, забавен и креативен начн. Може, исто така, да поттикнат и ставови дека до успехот може да се стигне само преку сопствена работа и труд.

За да се отстранат или намалат ризиците од употребата на различните видови медиуми потребно е да се поттикнува медиумско образование и писменост на децата, младите, наставниот кадар и родителите.

## Што е медиумска писменост?



- Стекнување вештини, знаења и насоки коишто ќе овозможат да се спречи манипулација преку медиумите.
- Способност за критичка анализа на медиумските содржини, а во исто време користење на медиумите како средство за независно и креативно изразување.
- Вештини за да се разграничат главните од споредните информации, препознавање на пропагандата, манипулацијата и говорот на омразата.

# Како се анализираат медиумските содржини

Следниве насоки може да им помогнат на младите во анализата на медиумските содржини:

- ✓ Дали насловот кореспондира со текстот или со останатиот дел од содржината?
- ✓ Дали содржината е разбирлива?
- ✓ Кој е авторот?
- ✓ За што, всушност, станува збор?
- ✓ Кои се цитираните извори во текстот?
- ✓ Дали има одговор на сите новинарски прашања (кој, што, каде, кога, зошто и како?)
- ✓ Дали може да се утврди веродостојноста на текстот? Местото и времето на случувањето?
- ✓ Кому оваа содржина може да му нанесе штета или да му биде корисна?
- ✓ Има ли важни аспекти што се запоставени?

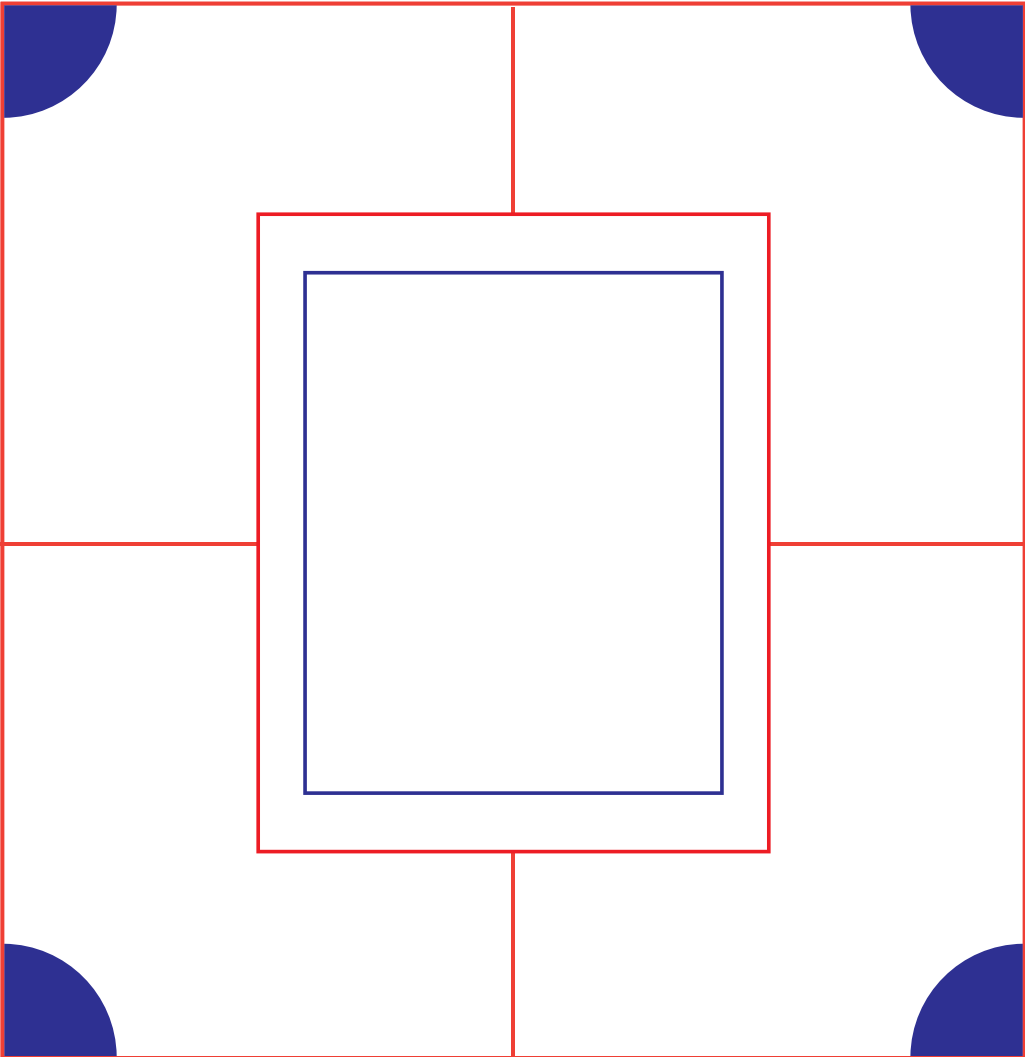
## Дезинформации, лажни вести, пропаганда - како да се справиме?



Ваквите информации имаат потенцијал да ги поделат младите, да поттикнат насилство, говор на омраза, итн. Најопасни дезинформации се оние кои ги нудат т.н. авторитети.

### Неколку препораки:

1. Не ги читајте само насловите и не им верувајте само нив.
2. Проверете кој ја објавил веста.
3. Проверете кој е автор.
4. Проверете на кој начин други медиуми известуваат за истиот настан.
5. Поставете си прашање: зошто е објавена веста, има ли некаков мотив за објавување, може ли да ѝ се верува?
6. Проверете дали се точни цитатите или фотографиите што се искористени. Има ли доволно докази кои ја поткрепуваат објавената информација? Колку и да делуваат веродостојни фотографиите, се препорачува техничка проверка (на пример, со опцијата Reverse Image Search на Google), со што може да се открие дали е фалсификувана, преправена или украдена илустрацијата.
7. Проверете кои лица се споменуваат во содржината.
8. Претварајте нешто за нив на Интернет и преку други извори.
9. Текстовите што се објавуваат преку преземање од друг извор, без тој да се наведе, и кои содржат само иницијали на авторот или немаат јасно наведено авторство, треба да се конзумираат со претпазливост.
10. Размислете пред да ги споделите содржините.



Проектот е финансиран  
од Европската Унија

