

# **UTICAJ SOCIJALIZACIJE I USAMLJENOSTI NA RAZVOJ I FUNKCIONISANJE DECE**

---

## **THE INFLUENCE OF SOCIALIZATION AND LONELINESS ON CHILDREN'S DEVELOPMENT AND FUNCTIONING**

Ivana Pavlović

*Centar za komunikaciju, sluh i govor Portorož, Slovenija*



Socijalni razvoj predstavlja sposobnost pojedinca da uspostavi i formira bliske, intimne i bezbedne odnose sa vršnjacima i drugim pojedincima. Razvijenost socijalnih veština kao što su empatija, odgovornost, sklapanje prijateljstava i rešavanje konflikata utiču na kvalitet života pojedinca i zadovoljavanje njegovih potreba.

Socijalne veštine učimo i razvijamo na sličan način kao što dete uči da hoda i govori. Za to su naravno neophodni neposredni socijalni kontakti sa roditeljima, decom i odraslima kroz koje razmenjujemo mišljenja, doživljaje, misli i emocije. U toj razmeni na osnovu melodije glasa, mimike i pokreta prepoznajemo emocije našeg sagovornika koji može imati zaštitni karakter u predviđanju opasnosti. Razvojem socijalnih veština deca stiču samopouzdanje i kompetencije koje im omogućavaju da efikasnije rešavaju probleme i grade kvalitetne međuljudske odnose.

Istraživanja potvrđuju da realni socijalni kontakti utiču na razvoj »socijalnog mozga« tj. moždanih struktura i njegovih neuronskih mreža koje učestvuju u socijalnim interakcijama i čine osnovu socijalne kognicije. Frontalni korteks na primer, omogućava zajedničku pažnju a osnovni zadatak amigdale jeste prepoznavanje i integracija emocija.

Današnja deca odrastaju u svetu koji se suštinski razlikuje od onog u kome su odrastali njihovi roditelji. Ogleda se u prisustvu savremene tehnologije koja je u velikoj meri promenila komunikaciju, stavove, vrednosti. Tehnologija više nije sredstvo za dostizanje određenog cilja već je neizostavni deo postojanja i delovanja. Dokazano je da intenzivna upotreba socijalnih mreža ne smanjuje samo broj stvarnih socijalnih kontakata već negativno utiče na socijalnu kompetenciju. Danas gotovo svaka mlada osoba koristi društvene mreže i savremenu tehnologiju u tolikoj meri da sprečavaju uspostavljanje realnih socijalnih odnosa što posledično vodi u usamljenost.

Medicinska i psihološka nauka ostvarile su značajan napredak u objašnjavanju uzroka, mehanizama i posledica usamljenosti. Rezultati su zapanjujući a široj javnosti malo poznati. Iz tog razloga je neophodno više pažnje posvetiti usamljenosti jer je za svakog pojedinca mnogo opasnija od bilo koje druge bolesti.

**Ključne reči:** socijalni razvoj, socijalne veštine, digitalna tehnologija, usamljenost

Social development is the ability of an individual to establish and form close, intimate and safe relationships with peers and other individuals. The development of social skills such as empathy, responsibility, making friends and conflict resolving attitude affect the quality of individual's life and one's needs.

People learn and develop social skills in a similar way as a child learns to walk or speak. This, of course, requires direct social contacts with parents, children and adults through whom we exchange opinions, experiences, thoughts and emotions. The

melody of the voice, facial expressions, and movements during that exchange allow us to identify the emotions of our interlocutor, who may be protective to anticipate danger. In the process of developing social skills, children gain self-confidence and competencies that help them to solve problems more efficiently and form quality interpersonal relationships. Studies have shown that real social contacts affect the development of the "social brain", i.e., the brain structures and neural networks that participate in social interactions and form the basis for social cognition. The frontal cortex, for example, allows for joint attention, and the amygdala recognizes and integrates emotions.

Modern technology has changed communication, attitudes and values greatly for today's children, which is reflected in the present world in which children grow up. The technology we use today is not merely a tool, but an essential part of becoming and acting. According to research, social networks have been proven to reduce real social contacts as well as to negatively affect social competence when used intensively. Modern technology and social networks are widely used today by young people to the extent that they prevent real social connections, leading to loneliness.

Medical and psychological science has made great strides in explaining the causes, mechanisms, and consequences of loneliness, however, this knowledge remains little known to the general public. Considering that loneliness is a threat to every young person today, more attention should be paid to this issue.

**Key words:** social development, social skills, digital technology, loneliness

## UVOD

Naučnici već duži niz godina pokušavaju da odgovore na pitanje koje komponente utiču na činjenicu da je čovek socijalno biće. Veliki broj stimulusa koji izazivaju aktivaciju neurona u našem mozgu su stimulusi koje proizvode drugi ljudi u našem okruženju, bilo u vidu pokreta, govora, neverbalne komunikacije ili izražavanju emocija. Razumevanje namera i postupaka drugih ljudi je ključna za organizaciju u zajednici i društvu (Zupančič, 2009).

Socijalna orijentacija čoveka vidljiva je već kod novorođenčadi koji preferiraju da među raznim zvučnim nadražajima slušaju ljudski glas, a među svim vidnim nadražajima gledaju ljudsko lice. Socijalni razvoj je i u periodu odojčadi, malog deteta i tokom čitavog perioda detinjstva važan deo psihološkog blagostanja i osnova za trenutno i kasnije prilagođavanje u životu. Tesno je povezan sa kognitivnim i emocionalnim razvojem a sve komponente zajedno predstavljaju temelj za razvijanje odnosa sa drugim ljudima, suočavanje sa stresnim situacijama i razvoj mnogih drugih društvenih veština. Socijalni razvoj predstavlja sposobnost mališana i dece da komuniciraju sa drugim osobama i uravnavaju svoje ponašanje (Kranjec i Cugmas, 2021).

Socijalni razvoj se kreće od razvoja jednostavnih veština, kao što je uspostavljanje kontakta očima, do razvoja složenijih kao što su sklapanje prijateljstava i rešavanje konflikata (Alberg, 2019). Mogu se nazvati i »životne veštine« jer ih razumemo u kontekstu svakodnevne interakcije pojedinca i okoline, s kojima pojedinac ostvaruje tj. zadovoljava svoje potrebe u društvenom okruženju (Collins, 1992). Kod dece nivo razvoja socijalnih veština utiče na prihvatanje od strane vršnjaka. Prema savremenim definicijama, to su veštine koje su neophodne za kvalitet sobivanja i mnogo su više od komunikacijskih veština, jer obuhvataju doživljavanje sveta i drugih ljudi, sistema vrednosti i stavova (Rozma, 2006). One pokrivaju mnogo aspekata funkcionisanja pojedinca. Dečiji psiholog je identifikovao čak dvadeset različitih društvenih veština, od jednostavnijih do složenijih po prirodi. Medju njima su empatija i spremnost da se pomogne, komunikacija i kontrola emocija, odlučnost i donošenje odluka, pozitivno razmišljanje i optimizam, ljubazna interakcija, komunikacija i poštovanje (Shapiro, 2004).

## **EMPATIJA I SPREMNOST DA POMOGNU**

Empatija i spremnost da se pomogne su unutrašnje sklonosti koje obuhvataju sposobnost da budemo svesni emocija i osećanja drugih ljudi. Ona je osnova za razvoj emocionalne inteligencije i predstavlja most između pojedinca i drugih. Poslednjih godina naučnici su otkrili da su već mala deca spremna za empatiju. Važno je znati da su ove dve sposobnosti prisutne kod deteta kao potencijali. Ukoliko ne podstičemo njihov razvoj i ne negujemo ih, deca ih neće razviti (De Laat, 2017).

Empatija se ne razvija automatski; po rođenju imamo sposobnost empatije ali nam je potrebno neposredno iskustvo da bi smo je razvili. Ona sadrži emocionalnu i kognitivnu komponentu. Emocionalna komponenta se prvo razvija, jer bebe odražavaju emocionalna stanja i izraze drugih ljudi oko sebe i već od osmog meseca pokazuju znake empatije. Rano povezivanje odojčadi i njihovih roditelja je od suštinskog značaja, jer dete sa pozitivnim odnosom do roditelja razvija asocijaciju između pozitivne ljudske interakcije i osećanja smirenosti i sigurnosti. Bebe koje se osećaju bezbedno i voljeno kasnije će biti osetljivija na emocionalna iskustva drugih. Vezanost između odojčeta i roditelja je temelj za razvoj empatije u kasnijem periodu života. Deca nas naime dobro posmatraju, a kasnije i oponašaju naše stavove i ponašanja prema drugim ljudima. Reakcije roditelja im pružaju bogato iskustvo koje će uticati na to kakav će odnos oni sami razviti (Kastelic, 2018). Čitanje bajki, gde deca mogu da se identifikuju sa likovima, može biti od velike pomoći u podsticanju razvoja empatije. Dok čitamo, motivišemo dete da razmišlja kako se lik oseća i predviđa šta će dalje uraditi. Pročitano priču možemo povezati sa iskustvom deteta.

Negde između šeste i sedme godine, se pojavljuje kognitivna komponenta empatije koja dopunjuje emocionalnu. U predškolskom periodu deca postaju svesna, da različiti ljudi imaju različite poglede, iskustva i emocije u različitim situacijama. Po

ulasku u školu su u stanju da sagledaju emotivnu situaciju iz perspektive drugih ljudi i nude rešenja kako bi nekome pomogli. Kako se deca razvijaju postaju uspešnija i u rešavanju sopstvenih problema (Kastelic, 2018).

## **KOMUNIKACIJA I KONTROLA EMOCIJA**

Komunikacija i upravljanje emocijama su veoma važne društvene vrline i osnova za razvoj skoro svih socijalnih veština. Dete mora najpre da bude svestno svojih emocija. To se može razviti tek kad se razviju određene kognitivne sposobnosti, pre svega sposobnost pažljivog posmatranja. Ono najpre uviđa šta se u njemu samom događa i kako se oseća. Pri tome mu možemo pomoći kroz razgovore, postavljajući pitanja. Ukoliko ovo postane ustaljena praksa, dete će polako ali sigurno razvijati sposobnost samosagledavanja i svest o sopstvenim emocijama. Ukoliko dete prebrzo i prerano forsiramo da kontroliše svoje emocije, npr. u slučaju izliva tvrdoglavosti, kada razvojnno za to još nije sposobno, može se dogoditi da ih potisne, što dugoročno može štetiti njegovom zdravlju (Da Laet, 2018).

## **ODLUČNOST I DONOŠENJE ODLUKA**

To su veštine koje zavise od temperamenta i karaktera deteta. Neka deca su po prirodi odlučnija i brže uspostavljaju kontakte, lakše se izražavaju, češće postavljaju pitanja. Donošenje odluka se razvija relativno kasno, jer dete zaista donosi odluke tek kada je svestno i kontroliše svoje emocije, kada je razvilo svoju individualnost, uverenja i sklonosti. Deca koja su po prirodi rezervisana mogu se naći u situaciji da ih njihova uzdržanost značajno ometa pri učenju i uspostavljanju socijalnih odnosa. Njima je potreban poseban podsticaj, da razviju odlučnost i samopouzdanje, a pre svega je važno da ih prihvatimo onakve kakvi jesu (Da Laet, 2018).

## **POZITIVNO MIŠLJENJE I OPTIMIZAM**

Pozitivno mišljenje se može naučiti i dodatno izboljšati (Tratnik, 2015).

- Potrebno je da pohvalimo detetov trud, a ne njegov rezultat.
- Deci moramo biti dobar primer – greške su deo vaspitanja i nema smisla osećati krivicu zbog toga.
- Možemo im pomoći da prevaziđu probleme tako što ćemo im pokazati da razumemo njihove strahove
- Dužni smo da pomognemo detetu da se oseća uspešnim, pomažući mu da ostvari svoje ciljeve samo kada mu je pomoć zaista potrebna. Preterana zaštita može učiniti da se deo oseća nesigurno.

Optimizam je definisan kao veština koja podstiče pozitivno raspoloženje (štiti od anksioznosti i depresije), poverenje u budućnost i istrajnost pri suočavanju sa preprekama. To je veština koju dete uči kroz posmatranje ljudi koji su mu važni (Noonan i Gaumer, 2014).

## **LJUBAZNA INTERAKCIJA I KOMUNIKACIJA**

Ljubazna interakcija i komunikacija su temelj poštovanja i skladnog suživota u zajednici i društvu.

### **POŠTOVANJE**

Poštovanje deca uče odrastanjem, posebno od svojih roditelja; po pravilu imitiraju svoje roditelje i usvajaju obrasce ponašanja koje su dobili u svojoj porodici. Ako su deca okružena odraslima koji izražavaju i neguju poštovanje ona će to i sama pokazati (Budič, 2020).

### **SKLAPANJE PRIJATELJSTAVA**

Prijateljstvo je dugotrajna veza između najmanje dvoje ljudi koje predstavlja važno okruženje u kome pojedinac može da razvija svoje socijalne veštine. Prijateljski odnos definišu koncepti autentičnosti, međusobne privlačnosti, reciprociteta i poverenja. Sklapanje prijateljstava ide ruku pod ruku sa socijalnim razvojem i u velikoj meri zavisi od ličnosti deteta. Neki lako sklapaju prijateljstva dok za druge to predstavlja velik izazov. U tome nema ništa loše sve dok se dete ne oseća usamljeno ili izbačeno iz društva (Marjanović i Zupančić, 2009).

### **PROCES SOCIJALNOG RAZVOJA**

Prva faza socijalizacije naziva se primarna socijalizacija i razvija se odmah po rođenju, kada dete počinje da uspostavlja emocionalnu vezu, najpre sa majkom a kasnije i sa ostalim članovima porodice. Novorođenče počinje da imitira različite izraze lica koje je u početku ograničeno njegovim sposobnostima. Između četvrte i šeste nedelje se kod beba javlja spontani osmeh, kao posledica percepcije ljudskog lica ili kao odgovor na prijatan zvuk, uz pomoć koga povećava socijalnu stimulaciju. U drugom mesecu života počinju aktivnije da se uključuju u interakciju, sposobni su da uspostave kontakt očima i ritmično izmenjuju svoje odgovore. To znači da beba posmatra lice sagovornika na koje reaguje osmehom, pokretima ili vokalizacijom. U narednim mesecima novorođenče prepoznaje svoj lik u ogledalu a kroz različita iskustva upoznaje svoje sposobnosti i ograničenja. U ovom periodu počinje i jednostavna komunikacija

sa vršnjacima u kojoj je prisutno posmatranje, osmeh i dodir. Između sedmog i osmog meseca koriste predmete koje nude drugim pojedincima. Potom se javlja i sposobnost imitacije radnji sa predmetima ponavljajući ponašanje druge osobe. To je prvi oblik kulturnog učenja u kome beba stiče znanje o upotrebi i nameni određenih predmeta (Zupančič, 2009).

Krajem prve godine života, interakcija između odraslih i dece je uglavnom vezana za predmete, a u interakciji sa vršnjacima se pojavljuju saradnja i konflikti. U drugoj i trećoj godini izražavaju težnju i posesivnost prema stvarima i ljudima koji im pripadaju. To može dovesti do prvih nesuglasica sa odraslima, a u isto vreme podstiče različite emocionalno-socijalne veštine kao što su empatija i igre imitacije. Deca starijeg predškolskog uzrasta direktnije razgovaraju sa vršnjacima, gde se razvija empatija, razumevanje sebe i drugih. U tom periodu se povećava želja za saradnjom i interakcijom a vršnjaci imaju sve veći uticaj na odluke i mišljenje pojedinca (Zupančič, 2009).

Nova socijalna znanja i veštine adolescenti stiču kroz neposredne socijalne kontakte, gde istovremeno formiraju svoj identitet, testiranjem različitih uloga, definisanjem životnih ciljeva, uverenja i vrednosti. Da bi se razvio osećaj odgovornosti i mudrosti potrebna je određena psihološka zrelost. Tek kad dete napuni 12 godina, tj. kad napusti konkretno-operativnu fazu razvoja i počne da razume apstraktne pojmove i fenomene života, možemo govoriti o svestnom učenju socijalnih veština (De Laat, 2013).

Većinu društvenih veština ljudi uče tokom detinjstva, kroz neposrednu interakciju sa okruženjem. Kroz slušanje, posmatranje i ličnu aktivnost deca prosečne populacije bez napora usvajaju veštine koje im omogućavaju da efikasno funkcionišu u društvu.

## **SOCIJALNI MOZAK**

Istraživanja su pokazala da socijalne interakcije imaju značajan uticaj za razvoj mozga. Tako je pronađena linearna korelacija između zapremine mozga i prosečne veličine socijalne grupe u kojoj žive pripadnici pojedine vrste. Evolutivno povećavanje veličine mozga izgleda da omogućava uspostavljanje boljih društvenih odnosa (Spitzer, 2017).

Socijalni mozak je mreža brojnih područja centralnog nervnog sistema koji učestvuje u socijalnim interakcijama i čine osnovu socijalne kognicije (skup procesa obrade i korišćenja informacija kojima pokušavamo da razumemo svet oko sebe, i stupimo u interakciju sa njim) (Ristić, 2016).

Razvoj socijalnog mozga i život u zajednici poboljšava šanse za opstanak ljudske vrste, što objašnjava njegovu evolutivno važnu ulogu (Cozolino, 2017). Uprkos pretpostavci da se hipoteza socijalnog mozga odnosi samo na primata, istraživači su otkrili da se ova hipoteza odnosi i na druge grupe sisara (Dunbar i Shultz, 2007).



Kora velikog mozga, posebno frontalni režanj so ključni za uspostavljanje socijalnih interakcija (Dunbar i Shultz, 2007). Dorsolateralno područje je odgovorno za odabir odgovarajućeg ponašanja na osnovu prethodnog iskustva, za razvoj strategija i asocijativnog mišljenja. Još jedno područje prefrontalnog režnja je orbitofrontalni korteks, koji donosi odluke vezane za emocije i nagrade i važan je prvenstveno za samoregulaciju ponašanja. Treća oblast je ventromedijalni prefrontalni korteks, koji vrši odabir odgovarajuće akcije u skladu sa kontekstom. Takođe omogućava kontrolu impulsa, usmeravanje pažnje i predviđanje posledica aktivnosti (Kolb i Whishaw, 2015).

Važan deo socijalnog mozga je i amigdala, pošto je jedan od njenih najvažnijih zadataka prepoznavanje i integracija emocionalnih znakova, koje omogućava pojedincu da bolje reaguje u različitim okolnostima (Dunbar, 2003). Njena funkcija je često povezana sa doživljajem emocija straha, a istovremeno ova struktura omogućava i procenu iskustava prema emocijama koje je pojedinac doživeo tokom određenog iskustva. Neki autori stoga navode da je amigdala razlog zašto bolje pamtimo događaje koji u nama bude jake emocije za razliku od događaja gde takve emocije nisu bile prisutne. Ukoliko ovaj deo mozga oceni određenu situaciju kao preteću, aktiviraće druge puteve koji će telu poručiti da treba da se povuče (Pinel i Barnes, 2018).

Socijalni mozak se takođe sastoji od ogledala neurona, koji se nalaze u moždanoj kori posebno u nekim oblastima frontalnog i parijetalnog korteksa, i aktiviraju se kada posmatramo druge ljude (Pinel i Barnes, 2008). Ovi neuroni takođe omogućavaju učenje putem imitacije. Na primer, novorođenče je u stanju da oponaša pokrete usta i lica koje izvodi odrasla osoba samo nakon 18 sati života. Kada deca posmatraju odrasle, pokušavaju da ih razumeju, a istovremeno nauče kako sami mogu da izvrše određenu aktivnost (Gallese, 2003).

U procesu opažanja društvenih stimulusa uključeni su i delovi temporalnog režnja, kao što je fusiformni girus, koji je odgovoran za percepciju lica, koja nude važne informacije. Ova regija je povezana i sa usmeravanjem pogleda i uočavanjem pravca pogleda sagovornika (Grossman i Johnson, 2007).

Veze koje se nalaze u strukturama socijalnog mozga zavise od iskustva, što označi da socijalni razvoj između ostalog zavisi od sredine i iskustva koje deca stiču u ranim godinama, tj u periodu njihovog intenzivnog razvoja (Cozolino, 2014).

## **SAVREMENI NAČIN ŽIVOTA**

Mozak je najsloženiji i najkompleksniji organ u našem telu. Kada ga koristimo i aktiviramo on jača i raste, ali isto tako ukoliko ga ne stimulišemo i nismo aktivni se preprosto smanjuje – radi po istom principu kao i naši mišići. Pri kognitivnom radu dolazi do promena sinapsi u mozgu. One se konstantno menjaju; zgušnjavaju se pri upotrebi i skupljaju se i najzad odumiru kada ih ne koristimo (Carr, 2010).

Za zdrav fizički i psihički razvoj deteta su ključna tri faktora: pokret (motorika), dodir (fina motorika) i povezanost sa drugih ljudima. Nedostatak ove tri komponente može dovesti do razornih posledica u njihovom kasnijem funkcionisanju. Mala deca bi trebala da budu aktivana između tri i pet sati dnevno kroz različite igre, ručne spretnosti, trčanje kako bi mogla da postignu odgovarajuću senzornu stimulaciju (Rowan, 2009).

Deca odrastaju i razvijaju se kroz učenje i istraživanje svog okruženja putem čula (miris, dodir, sluh, vid, ukus). Uče preko sopstvenih iskustava koje najlakše steknu kroz kontakte sa ljudima i svetom oko njih. Ono što je važno napomenuti je da deca danas odrastaju u svetu koji se suštinski razlikuje od onog u kome su odrastali njihovi roditelji. Svet u kome živimo je politički, kulturno, ekomonski i tehnološki potpuno drugačiji od sveta pre nekoliko decenija. Upotreba moderne tehnologije postala je svakodnevica bez koje život više ne možemo da zamislamo (Arnšek, 2018). Možemo reći da je tehnologija postala deo naše biologije i kulture. Pošto je naš mozak podložan stalnim promenama, svakodnevna upotreba digitalnih medija svakako ne može biti bez posledica po korisnika (Spitzer, 2017). Prekomerna upotreba tehnologije izoluje dete, jer ono ne oseća potrebu za interakcijom sa vršnjacima što može dovesti do usamljenosti i depresije. Deca i adolescenti poklanjaju vuše pažnje ekranima i zbog toga gube kontakt sa vršnjacima i spoljašnjim svetom a virtualni odnosi ne predstavljaju prava prijateljstva već vode u iluziju. Adolescenti zavisni od interneta imaju veće poteškoće na području socijalne kognicije jer zbog virtuelnog sveta u kome žive, nisu u stanju da sagledaju perspektive drugih ljudi (Arnšek, 2018). Digitalizacija ne zbližava ljude, kao što se često predviđa, već izaziva nezadovoljstvo, depresiju i usamljenost. Ovo posebno važi za društvene mreže. 2017. godine su u stručnom časopisu American Journal of Preventive Medicine objavili naučnu studiju sprovedenu na američkom uzorku od 1787 mladih osoba, koja je pokazala vezu između doživljavanja usamljenosti i korišćenja društvenih mreža.

Pored novih medija, stari – televizija- povećava usamljenost mladih. Veza između te dve komponente je odavno poznata. Štaviše, televizijski sadržaji su se toliko promenili da u mnogim emisijama, rijaliti programima, emisijama u potrazi za talentima i slično, uvek postoji samo jedno: biti poseban, najbolji, najlepší. Gotovo da se više ne prikazuju poznati glumci, pevači pa čak ni istraživači i naučnici, već uglavnom ljudi koji misle da su nešto posebno. Mnoge današnje »javne ličnosti« nisu poznate jer bi nešto znale ili umele da rade dobro; poznati su uglavnom zato što su poznati.

Pre nego što deca budu pod uticajem televizije i interneta, mnogi roditelji sa takozvanim permisivnim načinom vaspitavanja, pripreme teren za razvoj usamljenosti. Šta god deca radila – uvek su najbolja i to im stalno ponavljaju. Ono što iz njih kasnije nastane, danas je već dobro naučno istraženo: egocentrični mladi ljudi koji nisu zainteresovani za dobrobit drugih i koji veruju da bez sopstvenog učešća imaju pravo na prvoklasan posao, bogastvo i život u najboljim mogućim uslovima. Američki publi-

cista Kristofer Orlet je 2007. godine ocenio, da je kod dve trećine studenata moguće prepoznati znake samoveličanja. Oni su bili samouvereniji, sigurniji i potpuno samozaljubljeni, iako za to nisu imali objektivnih razloga. Isticao je njihovo niže obrazovanje, površnost i manju emocionalnu zrelost (Spitzer, 2019).

## **PREKOMERNA UPOTREBA DIGITALNE TEHNOLOGIJE**

Ljudi smo društvena bića, što znači da doživljavamo iskustvo sreće i životnog zadovoljstva kroz društvene kontakte. Kada ljudi provode vreme zajedno oni razgovaraju, razmenjuju mišljenja, iskustva i emocije. U tim situacijama doživljavamo i prepoznavamo emocije našeg sagovornika iz melodije njegovog glasa, izraza lica i pokreta. Sve ovo deca ne mogu doživeti ispred ekrana, zvučnika i tastatura. Intenzivna zamena stvarnih društvenih kontakata sa ekranima – nekoliko sati dnevno kod dece i adolescenata (tj. u periodu kada se socijalne veštine tek razvijaju) dovodi do uočljivih poremećaja normalnog i zdravog socijalnog razvoja. Različiti eksperimenti sprovedeni na životinjama, a neki čak i na ljudima govore o uticaju društvenih kontakata na razvoj mozga. Realni i neposredni kontakti dovode do jačeg razvoja onih oblasti mozga koji su aktivnije uključeni u obradi socijalnih informacija (Spitzer, 2021).

Studija britanskog naučnika pokazala je vezu između veličine socijalne grupe u kojoj pojedinac živi i zapremine mozga u temporalnom korteksu, kao i u delovima prefrontalnog korteksa. Dakle, oni koji su viši u društvenoj hijerarhiji, više koriste svoj socijalni mozak i na taj način podstiču njegov razvoj. Intenzivna upotreba digitalnih medija i socijalnih mreža, ne smanjuje samo broj stvarnih prijatelja i socijalnog mozga već smanjuje i socijalnu kompetenciju, koja kasnije dovodi do gubitka samokontrole, stresa, nedostatka empatije i na kraju dovodi do usamljenosti (Spitzer, 2017).

## **PAD EMPATIJE KOD MLADIH**

Empatija je viša duhovna sposobnost opažanja emocija druge osobe. Ovaj oblik saosećanja se manifestuje u pružanju utehe, zagrljaju pripadnika iste vrste. Viši oblik je sposobnost uživanja u emocije drugoga i prihvatanje njegovog stava. Empatija se uči u hodu, za šta su nam potrebne hiljade i hiljade kontakata sa drugim ljudima.

Analiza sprovedena od 1979. do 2009. godine pokazala je da ljudi postaju sve manje saosećajni a od 2000. godine je posebno izražen pad empatije i zauzimanje perspektive drugih. Autori studije su pitanje zašto opada sposobnost ljudi da saosećaju, povezali sa paralelnim trendovima među mladima. Tako su, na primer, beležili sve veću materijalističku orijentaciju i povećanje broja narcisoidnih ličnosti. Pored toga, mediji i ekrani sprečavaju direktne kontakte; deca i adolescenti iste održavaju preko društvenih mreža. Što više sati provode ispred ekrana imaju manje empatije prema roditeljima i prema prijateljima. Ali, svi osećamo posledice: u slučaju nezgode ljudi

više ne pomažu, već fotografišu povređene. Nemački parlament je 2018. godine raspravljao o zakonu koji kažnjava takvo ponašanje što je u suštini samo dokaz koliko nam je danas ostalo malo empatije. Analize su pokazale da ljudi sa jakim saosećanjem imaju više najboljih prijatelja za razliku od onih koji su emocionalno hladni ili sebični. Ovo je važno jer broj najboljih prijatelja značajno utiče na to koliko se neko oseća usamljeno (Spitzer, 2021).

## USAMLJENOST

Usamljenost je uznemirujuće i univerzalno ljudsko iskustvo koje tokom života u većoj ili manjoj meri dožive svi ljudi (Peplau i Perlman, 1982). Postoji veliki broj definicija usamljenosti. Neki autori definišu usamljenost kao neugodan osećaj, odnosno kao neugodnu i bolnu žudnju za drugom osobom. Usamljenost se definiše i kao uznemirujuće emocionalno stanje nedostatka intimnih i bliskih odnosa sa partnerom, porodicom ili prijateljima. Usamljenost nastaje kada se osoba oseća odbačeno, otuđeno ili neshvaćeno od drugih, te joj nedostaje društvo za socijalne aktivnosti i emocionalnu intimnost (Tomin, 2020).

Ako određeno društvo ističe egocentričnost, sebičnost, materijalizam i ranu upotrebu društvenih mreža, određeno ponašanje se kod mladih razvija ranije. Shodno tome, manje su šanse za društveno orijentisano ponašanje i veći rizik od usamljenosti. Interesantna je američka studija sprovedena na uzorku od 1787 odraslih Amerikanaca starosti od 19 do 32 godine, koja je ispitala vezu između doživljavanja usamljenosti i korišćenja društvenih medija. Pokazala je očiglednu vezu da su oni koji su koristili društvene mreže više od dva sata dnevno imali dva puta veću verovatnoću da se osećaju usamljeno.

Studija koja je analizirala reakciju ljudi na socijalnu isključenost je ustanovila da su mlađe osobe (18-25 god.) u tim situacijama iskusile jači osećaj usamljenosti od osoba starijih od 25 godina. Ovo pokazuje da smo na društvenu isključenost i usamljenost u mlađim godinama posebno ranjivi. Kontakt sa prijateljima ima zaštitni efekat na socijalni bol. Sve je više dokaza koji potvrđuju da socijalna podrška i grupna pripadnost ublažavaju neurobiološke i psihološke efekte socijalnog bola tj. usamljenosti, isto važi i za fizički bol (Spitzer, 2019).

Druženje je zabavno, a isključenost iz grupe je bolna. To dokazuje američka studija kojom su pratili šta se dešava u mozgu nekoga, ko je isključen iz svoje grupe. Osećaj akutne usamljenosti u mozgu su lako dokazali upoređivanjem slika moždane aktivnosti. Ustanovljeno je da su anteriorni cingularni korteks (ACC) kao i desni ventralni prefrontalni korteks aktivirani kada pojedinac doživljava usamljenost. Ono što je interesantno jeste da se isti anteriorni cingularni korteks aktivira u situacijama kada pojedinac doživljava i neki fizički bol. Možemo samo da se pitamo zašto je naš mozak izgrađen na tako neobičan način da se potpuno različita iskustva, poput bola i usa-

mljenosti, obrađuju u istom delu moždane kore. Sa evolucionisne tačke gledišta, rekli bismo da bol ima veoma važanu funkciju za preživljavanje. Druge studije su pokazale da čak i izraz lica koji ukazuje na neodobravanje ili negativnu procenu može biti dovoljan da aktivira ACC i odgovarajući osećaj društvenog odbacivanja (Spitzer, 2019).

## POSLEDICE USAMLJENOSTI

Kao što smo iz predhodnog teksta razumeli, prekomerna upotreba savremene tehnologije onemogućava pridobivanje neophodnih iskustava za zdrav kognitivni i socijalni razvoj. Posledično se razvija hroničan stres zbog nedostatka kontrole, samopouzdanja, straha pred stvarnim kontaktima što sve dodatno povećava osećaj usamljenosti. Po drugoj strani pa mnogobrojna istraživanja jasno dokazuju da akutna usamljenost dovodi do stresa. Osećaj nesigurnosti, osećaj da nemamo nadzor nad svojim životom i da smo bespomoćno izloženi okolnostima izaziva hroničan stres, koji u pozitivnim okolnostima može služiti tome da nam reši život. U stresnim situacijama se luče hormoni kortizol, adrenalin i noradrenalin, koji dovode do povećanja otkucaja srca u minuti, proširenju krvnih žila, podižu nivo šećera u krvi. Tako su mišići i mozak bolje snabdeveni krvlju. Visoka koncentracija kortizola na dugi rok nije dobra jer negativno utiče na telesne funkcije a kasnije može izazvati razne bolesti. U većini slučajeva dolazi do visokog nivoa šećera u krvi, slabosti mišića, preopterećenog kardiovaskularnog sistema, odumiranja nervnih ćelija u mozgu, pojave čira na želudcu, inhibicije rasti kostiju i osteoporaze tj, do smanjenja gustine kostiju. Hronični stres se može smanjiti u zajednici sa drugim ljudima. Rezultati studije su pokazali vezu između količine socijalne podrške koju neko doživljava i količine lučenja kortizola tokom socijalnog stresa. Što se više pojedinac oseća uključenim u svoju društvenu mrežu, to je bio manji porast kortizola kao odgovor na stres.

Dokazano je da usamljenost između ostalog slabi imunski sistem i tako smanjuje otpornost na bolesti i infekcije. Primer je jedna studija (Pressman, 2005) koja je pokazala da osećaj usamljenosti i malo prijatelja izazivaju veoma slab imunološki odgovor. Statističku vezu između usamljenosti i visokog krvnog pritiska i kardiovaskularnih bolesti već više od decenije pokazuju naučna istraživanja. Malo društvenih kontakata pokazalo se kao faktor rizika za srčane i moždane udare. Usamljenost negativno utiče na odbrambeni sistem, a samim tim utiče i na nastanak i tok raka. Mentalne bolesti i usamljenost često stvaraju pakleni krug i pojačavaju jedno drugo. Društvena izolacija može imati efekte na povezivanje neurona u mozgu i tako nepovratno menja funkciju prefrontalnog korteksa. Iako kratki periodi usamljenosti kod ljudi retko dovode do dugoročnih negativnih posledica, duži povećavaju rizik od Alchajmerove bolesti i depresije, takođe dovode do loših navika spavanja do negativnih psiholoških i fizioloških nuspojava. Na kraju, ali ne i najmanje važno, dokazano je da neko ko živi pretežno socijalno izolovano ima dva do tri puta veću šansu da umre u nekim ranijim godinama života, za razliku od nekoga ko ima mnogo društvenih kontakata.

Stoga nema ničeg zdravijeg za produžavanje sopstvenog života od aktivnog učešća u zajednici sa drugim ljudima. Istraživanja su pokazala da društvene veze u telu podstiču stvaranje prirodnih ćelija čiji je glavni zadatak uništavanje štetnih bakterija i virusa. Ljudi koji su socijalno integrisani imaju niži krvni pritisak, niži indeks telesne mase i brže okrevaju po operaciji ili bolesti. Interesantni su i podaci istraživanja koja su pokazala da boravak u šumi smanjuje koncentraciju hormona kortizola u krvi, reguliše rad srca i krvni pritisak. U isto vreme su se ljudi osećali uravnoteženije i generalno bolje (Spitzer, 2019).

## ZAKLJUČAK

Ako je čovek pre više od jednog veka za preživljavanje upotrebljavao kretanje, danas živi pod pretpostavkom da mu je za preživljavanje potrebna tehnologija. U bujici informacija do kojih imamo dostup, zbog prebrzog tempa života, nemamo mogućnost da zastanemo i razmislimo kakav je vticaj tog savremenog načina života na trenutne i buduće generacije. Nismo zapravo ni svesni do koje mere tehnologija ubija ono što nas čini živim a to je povezanost sa drugim ljudima. A znamo da je pored kretanja i govora, upravo ta povezanost ključ do pravilnog i zdravog razvoja naše dece.

## LITERATURA

1. Alberg, J. (2019). Social development. VL. Susan, Preparing to teach committing to learn: An introduction to educating children who are deaf/hard of hearing. Dostupno na spletni strani: <https://www.infanthearing.org/ebook-educating-children-dhh/chapters/Chapter%204%202018.pdf> (3. 05. 2022.)
2. Arnšek, N. (2018). Uporaba tehnologije in možgansko delovanje otrok in mladostnikov. Koper: Univerza na Primorskem. Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije.
3. Budič, B. (2020). Socialne veščine in vzpostavljanje prijateljstev. Center Motus. Dostupno na spletni strani: <https://www.center-motus.si/socialne-vescine-prijateljstvo/> (8. 05. 2022.)
4. Carr, N. (2010). Plitvine. Ljubljana: Cankarjeva založba.
5. Collins, J., Collins, M. (1992). Social skills training and the professional help. Chichester: John Wiley and Sons. Baffins Lane.
6. Cozolino, L. (2014). The neuroscience of human relationships: Attachment and the developing social brain (Norton series on interpersonal neurobiology). New York: WW Nort & Company.
7. Cozolino, L. (2017). The Neuroscience of Psychotherapy:Healing the Social Brain (Norton Series on Interpersonal Neurobiology). New York:W. W Norton & Company. Dostupno na: [https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Louis\\_Cozolino.pdf](https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Louis_Cozolino.pdf) (18. 04. 2022)

8. De Laat, G. M. (2013). Čisto zares o socializaciji. Dostupno na spletni strani: <http://solanadomu.weebly.com/268isto-zares-o-socializaciji.html> (23. 04. 2022)
9. De Laat, G. M. (2017). Poznate teh 16 socialnih veščin, k naj bi jih osvojil otrok? Zavod Iskreni. Dostupno na spletni strani: <https://www.iskreni.net/druzina/poznate-teh-16-socialnih-vescin-ki-naj-bi-jih-osvojil-otrok> (7. 05. 2022.)
10. Dunbar, R. I. (2003). The social brain: Mind, language, and society in evolutionary perspective. *Annual review of anthropology*, 32(1), 163-181.
11. Dunbar, R. I., Shultz, S. (2007). Understanding primate brain evolution. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 362(148), 649-658.
12. Galese, V. (2003). The roots of empathy: The »shared manifold« hypothesis and the neural basis of intersubjectivity. *Psychopathology*, 36(4), 171-180.
13. Kastelic, P. (2018). Pasti starševstva. Priloga revije Zmajček, st. 1, letnik 25. Dostupno na spletni strani: [https://www.zmajcek.net/empatija/\\*](https://www.zmajcek.net/empatija/*) (14. 05. 2022)
14. Kolb, B., Whishaw, I. Q. (2015). *Fundamentals of human neuropsychology 7th Ed.* New York: Worth Publishers
15. Kranjec, E., Cugmas, Z. (2021). *Razvojne značilnosti otrok od rojstva do poznega otroštva.* Maribor: Univerza v Mariboru Pedagoška fakulteta
16. Marjanovič, L., Zupančič, M. (2009). *Socialni in moralni razvoj v srednjem in poznem otroštvu. Razvojna psihologija.* Ljubljana: Rokus Klett
17. Noonan, P., Gaumer, E. A. (2014). *The skills that matter. Teaching Interpersonal and Intrapersonal Competences in Any Classroom.* Resiliency Resource Centre, Mental health Foundation of Australia.
18. Peplau, L.A., Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy.* New York: Wiley-Interscience.
19. Pinel, J., Barnes, S. (2018). *Biopsychology.* Harlow: Pearson Education Limited
20. Ristić, S. (2016). *Socialni mozak.* Dostupno na spletni strani: <https://www.scribd.com/doc/313365426/socialni-mozak> (15. 04. 2022)
21. Rowan, C. (2009). *The Impact of Technology on Child Sensory and Motor Development.* S.I. Focus, 1-5.
22. Rozman, U. (2006). *Trening socialnih veščin.* Nova Gorica: Educa
23. Shapiro, L. (2004). *101 Ways to Teach Children Social Skills: readu-to-use, reproducible activity book.* Printer in the United States of America. Dostupno na spletni strani: <https://healthiersfexcel.org/wp-content/uploads/2018/07/101-Ways-to-Teach-Children-Social-Skills.pdf> (7. 05. 2022.)
24. Spitzer, M. (2017). *Digitalna demenca. Kako spravljamo sebe in svoje otroke ob pamet.* Celovec: Mohorjeva založba
25. Spitzer, M. (2019). *Osamljenost. Nespoznana bolezen.* Ljubljana: ARA založba.

26. Spitzer, M. (2021). Epidemija pametnih telefona. Nevarnost za zdravje, izobraževanje in družbo. Celovec: Mohorjeva družba v Celovcu i Mladinska knjiga Založba, Ljubljana.
27. Tomin, G. (2020). Usamljenost i socijalna anksioznost kot intelektualno nadarenih osoba. Magistarski rad. Beograd: Univezitet u Beogradu. Fizlozofski fakultet.
28. Tratnik, K. (2015). Naučimo otroke razmišljati. Viva. Dostupno na spletni strani: <https://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/13291/Nau%C4%8Dimo-otroke-razmi%C5%A1ljati?index=1> (10. 05. 2022.)
29. Zupančič, M. (2009). Socialni razvoj dojenčka in malčka. Ljubljana: Rokus Klett