

## **Rola social mediów**

### **Jak media społecznościowe wpływają na nasz umysł?**

Media społecznościowe mogą mieć zarówno pozytywny, jak i negatywny wpływ na nasze samopoczucie, koncentrację i myślenie. Z jednej strony umożliwiają utrzymywanie kontaktu z dużą liczbą znajomych, natomiast z drugiej, potęgują poczucie odizolowania. Social media wyznaczają trendy i kreują rzeczywistość, dlatego bardzo ważne jest wykorzystywanie ich w świadomy sposób. Wyznaczając cel i określając sposób korzystania z Internetu, możemy poprawić swoje samopoczucie, odkryć nowe zainteresowania i zachować młodość mózgu.

### **Świadome korzystanie z Internetu**

To, w jaki sposób i do jakich celów używamy Internetu, ma znaczący wpływ na nasze samopoczucie. **Wykorzystując media społecznościowe świadomie**, możemy pobudzać ambicję i inspirować się do działania. Istnieje jednak zagrożenie, że pogorszymy swój nastrój oglądając treści, które wywołują w nas zbyt intensywne emocje. Świadome wybieranie i przyjmowanie treści prezentowanych w mediach społecznościowych jest kluczem do utrzymania dobrego samopoczucia.

Sposób i cel korzystania z mediów społecznościowych warto określić od razu. Celem może być odnowienie starych znajomości, pogłębienie wiedzy na temat swoich zainteresowań, czy zwiększenie swojej motywacji w danym obszarze (np. śledzenie postępów w czyichś treningach, aby zmotywować się do zrobienia czegoś podobnego). Brak świadomości, do czego mają służyć oglądane treści i przyjmowanie ich bezrefleksyjnie może powodować obniżenie poczucia własnej wartości, stres czy zazdrość.

### **Negatywny wpływ social mediów jako konsekwencja nieświadomego użytkowania.**

Bezrefleksyjne przeglądanie treści na Facebooku może wytworzyć w nas poczucie, które badacze z Uniwersytetu w Kopenhadze określili mianem **“Facebookowej zazdrości”**. Po-

równywanie swojego życia do tego, które pokazują inni użytkownicy często prowadzi do obniżenia naszej pewności siebie i mniejszego zadowolenia z tego, jak wygląda nasze życie.

Korzystanie z social mediów w sposób nieświadomy, nierzadko powoduje uzależnienie, a w skrajnych przypadkach może prowadzić do "**FoMo**" (ang. *fear of missing out*), czyli **silnego lęku przed tym, że coś może nas ominąć**, kiedy jesteśmy *offline*, i przez to zostaniemy wykluczeni z pewnej grupy. Paniczny strach przed tym, że nie zdążymy na czas zareagować na jakieś powiadomienie, prowadzi często do pogorszenia nastroju i wzrostu poziomu stresu.

Aby mądrzej korzystać z mediów społecznościowych, należy dokonać selekcji treści, które pojawiają się na naszej tablicy. Warto przestać oglądać wpisy-śmieci, które nic nie wnoszą do naszego życia – przestać obserwować znajomych i strony, które takie treści publikują. Zamiast tego, można poszukać stron, które odpowiadają naszym zainteresowaniom i przekazują treści wzbudzające pozytywne emocje.

## **Plusy świadomego korzystania z Internetu**

Wpływ mediów społecznościowych na ludzką psychikę jest w większości źródeł opisywany jako wyłącznie negatywny. Jak twierdzi Geraint Rees z University College w Londynie, *social media* mają bardzo duże znaczenie, jednakże nie wiemy zbyt wiele na temat ich wpływu na mózg i właśnie ta niewiedza doprowadziła do spekulacji, jakoby Internet miał być dla nas w jakiś sposób zły.

Wyniki ankiety przeprowadzonej wśród nastolatków przez Pew Research Center wskazują, że korzystanie z mediów społecznościowych sprawia, że czujemy się włączeni w życie naszych przyjaciół, dzięki czemu pielęgnujemy i zacieśniamy nasze relacje międzyludzkie. Nawiązywanie nowych kontaktów na forach i grupach może pomóc w uzyskaniu większej pewności siebie i w efekcie poprawić naszą samoocenę.

Facebook i inne media bywają także pomocne dla osób z problemami zdrowotnymi przede wszystkim ze względu na możliwość budowania i dołączania do społeczności. Stały kontakt i wymiana wiedzy z innymi użytkownikami, którzy cierpią na podobną chorobę, są dla takich osób ważne i pozwalają niekiedy podjąć dalsze decyzje o ewentualnym leczeniu.

Badacze z Uniwersytetu Kalifornijskiego wykazali ponadto, że przeglądanie Internetu pomaga także zachować młodość mózgu. Wśród osób powyżej 55 roku życia pojawiło się

lepsze funkcjonowanie obszarów mózgu odpowiedzialnych za pamięć, podejmowanie decyzji, czy wnioskowanie.

Naukowcy udowodnili, że samo czytanie na ekranie czy korzystanie z wyszukiwarki, uaktywnia mózg. Jest to związane z faktem, że już samo klikanie w różnego rodzaju linki wymusza koncentrację i podejmowanie decyzji. Mnogość dostępnych wyborów powoduje stałą stymulację mózgu.

### **Złota zasada na początek**

Rodzicu/nauczycielu, zanim przeczytasz ten materiał, zadaj sobie następujące pytania:

Ile czasu w ciągu doby spędzasz na korzystaniu z mediów elektronicznych? Z jakich mediów korzystasz? Jakich informacji szukasz? Jakie dane/informacje o sobie i swoich najbliższych umieszczasz w mediach społecznościowych?

Czy, i w jakim zakresie, używanie mediów elektronicznych jest dla Ciebie przyjemne? Pamiętaj, że jeżeli chcesz modyfikować sposób używania mediów elektronicznych przez młodzież, powinieneś mieć świadomość, jakie znaczenie mają dla Ciebie, i jakie miejsce zajmują w Twoim życiu. Złota zasada brzmi więc: Zaczynaj od siebie

### **Korzyści związane z korzystaniem z mediów elektronicznych**

Wśród korzyści wynikających z używania mediów elektronicznych należy zwrócić uwagę na:

Jeżeli jesteś dorosłym, który nie korzysta z mediów elektronicznych lub robisz to w ograniczonym zakresie, pamiętaj, że doświadczenia nastolatka w tym zakresie różnią się od Twoich. Może być Ci trudno uznać perspektywę nastolatka, gdy nie będziesz doświadczał korzyści, których on doświadcza. Zrozumienie potrzeby korzystania z mediów elektronicznych może pomóc Ci zrozumieć młodego człowieka i stać się ważnym obszarem do nawiązywania z nim relacji. Nawiązywanie i podtrzymywanie relacji społecznych z krewnymi. Szczególnie ważne dla osób, które mają ograniczenia w zakresie nawiązywania relacji rówieśniczych oraz w przypadku zmiany miejsca zamieszkania, otrzymywanie i udzielanie wsparcia społecznego, m. in. poprzez przynależność do internetowych grup wsparcia, ekspresję siebie (doświadczeń, talentów, umiejętności) poprzez np. prowadzenie blogów, co może być pomocne w procesie kształtowania się tożsamości młodego człowieka. Wspiera ona umiejętność wglądu w siebie i definiowania własnych potrzeb.

## **Zagrożenia związane z korzystaniem z mediów elektronicznych**

Używanie mediów elektronicznych wiąże się z niebezpieczeństwami, wśród których można wymienić:

- ujawnianie wrażliwych informacji, czyli takich, przy pomocy których inne osoby, mogą zidentyfikować nastolatka:

- adres zamieszkania, numer telefonu, datę i miejsce urodzenia, imiona rodziców i rodzeństwa umieszczanie prowokacyjnych treści (zdjęć, filmów, opinii).

Powiedz młodej osobie, że w internecie nie działa przycisk USUŃ i treści raz umieszczone zostają tam na zawsze. Mogą być dostępne w przyszłości dla pracodawcy i zdecydować o karierze zawodowej. Stosuj i ucz zasady:

### **Najpierw pomyśl, potem umieszczaj!**

Nawet jeżeli nastolatek usunie informację zaraz po umieszczeniu jej w Internecie, nie może mieć pewności, że ktoś inny jej nie zachował, oznaczanie lokalizacji, co może stanowić ważną informację dla kogoś, kto ma wobec nastolatka złe zamiary,

- nawiązywanie relacji z obcymi osobami, które zmieniając swoją tożsamość, nadużywają zaufania nastolatka,

- narażenie na dostęp do treści, które nie są adekwatne do możliwości poznawczych nastolatka m. in. dotyczące seksualności i przemocy,

- narażenie na negatywne informacje zwrotne na swój temat, gdy nastolatek dzieli się w sieci swoimi doświadczeniami,

- narażenie na cyberprzemoc np.: poprzez ośmieszanie wizerunku w mediach społecznościowych,

- przyjmowanie, że rzeczywistość wygląda tak, jak jest kreowana i prezentowana w Internecie.

### **O czym należy pamiętać**

Poniżej opisano podstawowe zasady dotyczące używania mediów elektronicznych.

Zasady dotyczą:

- monitorowania przez dorosłych używania mediów elektronicznych;
- wiedzy na temat ich używania; potrzeby rozmawiania z młodzieżą na ten temat,
- dbania o bezpieczeństwo w sieci poprzez interwencję w przypadku zagrożeń związanych z używaniem mediów elektronicznych

## **Monitorowanie**

Sprawuj nadzór nad korzystaniem z mediów elektronicznych przez nastolatka. Ustalcie i omówcie razem z nastolatkiem zasady używania mediów elektronicznych i konsekwencje związane ze złamaniem zasad. Spiszcie, co jest OK i co jest NIE OK w zakresie korzystania z mediów elektronicznych. Ustal czas, w jakim nastolatek może korzystać z mediów elektronicznych. Jeżeli to konieczne, zainstaluj blokadę rodzicielską.

Gdy to konieczne, odłącz dostęp do internetu, np. gdy nadmierne używanie uniemożliwia codzienne funkcjonowanie.

Unikaj umieszczania komputera w pokoju nastolatka. Jeżeli to możliwe, umieść komputer w miejscu ogólnodostępnym, np. w pokoju użytkowanym przez wszystkich domowników.

## **Edukacja**

Twoim obowiązkiem jest poszerzanie swojej wiedzy na temat mediów elektronicznych. Powinieneś wiedzieć, czym są i jak działają media elektroniczne. Powinieneś także uczyć nastolatka, jak korzystać z mediów elektronicznych. Pokaż nastolatkowi, jak bezpiecznie ich używać. Jakie korzyści można mieć poprzez ich wykorzystanie i jakie niebezpieczeństwa się z tym wiążą.

## **Dialog**

Rozmawiaj z nastolatkiem na temat używania mediów elektronicznych. Zadawaj pytania. Dziel się swoimi spostrzeżeniami i niepokojami związanymi z używaniem mediów elektronicznych.

W komunikacji z nastolatkiem używaj komunikatu JA. Powiedz na przykład: “Martwi mnie to, że spędzasz tak dużo czasu, korzystając z komórki. Chcę z tobą o tym porozmawiać”.

## **Interwencja**

Zgłaszaj odpowiednim służbom wszelkie przejawy nadużycia wynikające z korzystania z mediów elektronicznych. Uprzedź nastolatka, że będziesz musiał to zrobić, gdy zauważysz

złamanie prawa. Ucz nastolatka, aby komunikował rówieśnikom, gdy nie zgadza się z tym, co jego koledzy publikują w internecie. Zachęcaj, aby w takiej sytuacji powiedział rówieśnikowi: „Nie zgadzam się, abyś umieszczał informacje o mnie bez mojej zgody”.

## **Autorytet**

Pamiętaj, że jesteś dla nastolatka ważnym dorosłym. Młodzi ludzie uczą się między innymi od ciebie, jak korzystać z mediów elektronicznych. Jeżeli używasz ich nałogowo, modelujesz podobne zachowania u nastolatka. Bądź autorytetem, zadbaj o równowagę między różnymi sferami życia. Zadbaj o spójność w przekazywaniu informacji werbalnych i niewerbalnych. Jeżeli mówisz co innego niż robisz, z dużym prawdopodobieństwem młody człowiek będzie naśladował twoje zachowanie.

Poza opisanymi powyżej zasadami pamiętaj także o umiejętności uczenia się na błędach. W sytuacji, gdy nastolatek łamie zasady związane z używaniem mediów elektronicznych, wykorzystaj to jako szansę do dyskusji na ten temat. Wspólnie zastanówcie się nad tym, czego zabrakło, aby zastosować się do ustalonych zasad oraz co zrobić w przyszłości, aby nie popełniać tego samego błędu.

## **Nadużywanie mediów elektronicznych, czyli kiedy zasady przestają mieć znaczenie**

Wśród sygnałów ostrzegawczych, dotyczących nadużywania mediów elektronicznych wymienia się:

- przymus korzystania i brak kontroli czasu,
- pogorszenie nastroju, gdy nastolatek nie ma do nich dostępu,
- zaniedbywanie podstawowych potrzeb oraz dotychczasowych pasji i zainteresowań,
- zaburzenie codziennego funkcjonowania, zaniedbywanie relacji społecznych, kłótnie z domownikami dotyczące tego obszaru,
- wykorzystywanie mediów jako sposobu na regulowanie emocji, w tym jako jedyną strategię radzenia sobie ze stresem,

Specjaliści opracowali kryteria opisujące zachowania mogące świadczyć o nadużywaniu mediów elektronicznych. Występowanie trzech lub więcej z wymienionych poniżej objawów może świadczyć o problemowym używaniu mediów elektronicznych:

Korzystanie z internetu dominuje nad innymi obszarami życia. Zaczyna być ważniejsze od innych jego sfer. Nastolatek może być zaabsorbowany tą sferą, także gdy z niej nie korzysta, np. myśli o graniu i przeżywa, że nie może grać albo że będzie grał.

Korzystanie z mediów elektronicznych powoduje zmianę nastroju – nastolatek używa mediów elektronicznych w celu zmiany nastroju, np. używanie staje się panaceum na kłopoty i nieprzyjemne emocje.

Zwiększa się tolerancja w zakresie używania mediów elektronicznych - nastolatek potrzebuje mieć coraz większy dostęp i coraz więcej korzystać z mediów elektronicznych, np. potrzebuje coraz więcej czasu, aby poczuć się dobrze, tak jak było to wcześniej, gdy grał w grę.

Występowanie zespołu abstynencyjnego - próby ograniczania oraz brak dostępu do korzystania z mediów elektronicznych powodują u nastolatka złość, drażliwość, lęk.

Występowanie nawrotów - po okresie ograniczonego używania mediów elektronicznych pojawiają się sytuacje nadmiernego i niekontrolowanego korzystania.

W przypadku zaobserwowania u nastolatka opisanych objawów należy skontaktować się ze specjalistą, który pomoże w pokonaniu kłopotów związanych z nadużywaniem mediów elektronicznych.

**Nalagowe używanie wymaga leczenia, tak jak każde inne uzależnienie, dotyczy to także nastolatków.**

## **Przydatne instytucje i strony internetowe:**

[www.dzieckowsieci.pl](http://www.dzieckowsieci.pl) - strona internetowa kampanii „Schroń dziecko w sieci”  
[www.dyzurnet.pl](http://www.dyzurnet.pl) - strona internetowa, gdzie wypełniając formularz, można zgłosić naruszenia związane z używaniem mediów elektronicznych

**800 100 100** bezpłatna infolinia dla dorosłych do zgłaszania niepokojących zdarzeń, m. in. związanych z korzystaniem z mediów elektronicznych.

[www.sieciaki.pl](http://www.sieciaki.pl) - strona internetowa dla dzieci dotycząca zasad korzystania z mediów elektronicznych [www.800100100.pl](http://www.800100100.pl)

**116 111** bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży prowadzona przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę [www.116111.pl](http://www.116111.pl)

[www.akademia.nask.pl](http://www.akademia.nask.pl) strona internetowa Instytutu Badawczego NASK (Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa). Państwowy instytut badawczy podległy Ministerstwu Cyfryzacji

## **Literatura uzupełniająca:**

Kaliszewska K. (2007). *Nadmierne używanie Internetu: charakterystyka psychologiczna*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. A. Mickiewicza. *Nadmierne korzystanie z komputera i Internetu przez dzieci i młodzież. Problem, zapobieganie, terapia.*

Warszawa: Polskie Centrum Programu Safer Internet. *Social media guide* - Wojtasik Ł., Wójcik Sz. (2017). *Chroń dziecko w sieci przed szkodliwymi treściami*. Warszawa: Polskie Centrum Programu Safer Internet. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, NASK. [www.dsh.gov/stopthinkconnect](http://www.dsh.gov/stopthinkconnect) - pobrano 25.X.2019r.