

**CYFROWA
HIGIENA**

**Media społecznościowe
a dobrostan psychiczny**



BEZPIECZNIE W INTERNECIE Z OSE

ose
NASK

Co czwarty nastolatek (25,8%) posiada od 5 do 8 kont w serwisach społecznościowych (a).



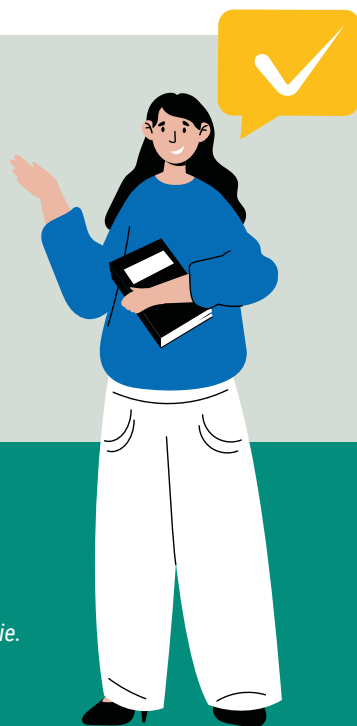
Co piąty młody człowiek (21,9%) nie jest w stanie wytrzymać bez korzystania z mediów społecznościowych dłużej niż kilka godzin (a).

Co piąty uczeń (20%) przyznaje, że to, co publikuje o sobie w mediach społecznościowych, nie jest prawdą (b).



Prawie połowa nastolatków (46,2%) w mediach społecznościowych koncentruje się mocno na wyglądzie i atrakcyjności fizycznej (a).

Co dziesiąty młody człowiek (10,6%) czuje się samotny w mediach społecznościowych (a).



Źródła:

- (a) Lange R. (red.), (2023), *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*, Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK.
- (b) Dębski M., Bigaj M., (2019), *Młodzi cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan*, Gdynia: Fundacja Dbam o Mój Zasięg.

Media społecznościowe i dobrostan psychiczny

FOMO (Fear of Missing Out, lęk przed odłączeniem) to obawa, że jeśli choć na chwilę nie będziesz online, to bezpowrotnie ominie cię coś bardzo ważnego. FOMO wiąże się również z nasilającym się przekonaniem, że życie innych, głównie tych obserwowanych w serwisach społecznościowych, jest ciekawsze i bardziej satysfakcjonujące niż własne. Lęk przed odłączeniem skutkuje również spadkiem samooceny, nastroju, podwyższonym poziomem stresu, a nawet stanami depresyjnymi.



Presja na dopasowanie się do wizji świata kreowanej w mediach społecznościowych

Dostosowywanie się do wzorców płynących z portali społecznościowych. Porównywanie się z cyfrowymi twórcami, influencerami, celebrytami prezentującymi swoje życie w sieci zawsze wypada na naszą niekorzyść. Iluzja idealności, którą budują serwisy społecznościowe, nasila koncentrację na nieosiągalnych nierealnych wzorcach i prowadzi do obniżenia samooceny i samopoczucia.

Samoocena oparta na popularności online. Algoritmy serwisów społecznościowych wykorzystują nasze psychologiczne słabości. Liczba reakcji (komentarzy, udostępnień, polubień) pod treściami zamieszczanymi na portalach dla wielu nastoletnich użytkowników staje się wyznacznikiem popularności i uznania.

- Obserwowanie lajków pod własnymi zdjęciami uaktywnia nastoletni mózg z siłą podobną do stanu zakochania lub wygrania dużej sumy pieniędzy.
- Zdjęcia z największą liczbą reakcji są oglądane najbardziej uważnie i... zdobywają najwięcej polubień – niezależnie od tego, co przedstawiają. Lubimy czuć się częścią grupy (c).

Oversharing. Chęć zaznaczenia swojej obecności w sieci, bycia zauważonym i docenionym może być przyczyną nadmiernego dzielenia się informacjami o sobie w mediach społecznościowych. Presja ta może prowadzić do przekraczania własnych granic: publikowania wrażliwych, intymnych danych, udostępniania treści, których nie pochwalamy i nie akceptujemy, udziału w ryzykownych wyzwaniach. Nadmierna wylewność w sieci – od dokumentowania w sieci każdej chwili swojego życia po ujawnienie wrażliwych danych – zazwyczaj szkodzi naszemu wizerunkowi.



Nadmierny czas ekranowy

Nasze zaangażowanie w świat cyfrowy stale się powiększa. Nastolatki korzystają z ekranów średnio 46 min dłużej niż w 2020 r. Badania wskazują, że nadużywanie internetu przez młodych powiązane jest z obniżoną samooceną i silniejszym poczuciem osamotnienia (c).

Szkodliwe treści

Kontakt z nieodpowiednimi treściami, szczególnie u młodych odbiorców, może powodować dyskomfort, niepokój, bezsilność, wywoływać lęk. Dlatego tak ważne jest rozwijanie w młodych użytkownikach internetu umiejętności rozpoznawania i właściwego reagowania na niepokojące treści – zgłaszanie ich administratorom stron i serwisów, ale też informowanie dorosłych: rodziców i nauczycieli. Równie istotne jest przekazywanie wiedzy dotyczącej odpowiedzialnego tworzenia przez dzieci i młodzież treści w internecie.

Źródła:

- (c) Sherman L.E., Payton, A.A., Hernandez, L.M. i in., (2016), *The power of the like in adolescence. Effects of peer influence on neural and behavioral responses to social media*, „Psychological Science”, nr 27(7).

Nadmierne zaangażowanie w media społecznościowe może skutkować pogorszeniem samopoczucia i spadkiem samooceny. Jakie sygnały są niepokojące?



Przymus bycia na bieżąco z relacjami osób obserwowanych w serwisach społecznościowych, potrzeba ciągłego sprawdzania, co robią. Silna obawa przed utratą tego, co łączy nas ze znajomymi (wspólnego języka, żartów, wydarzeń).



Wahania nastroju zależne od pozytywnego lub negatywnego odzewu w sieci – ekscytacja, jeśli to, co publikuję, spotyka się z akceptacją, oraz i poczucie pustki, nudy i odrzucenia, jeśli tej pozytywnej reakcji nie ma.



Porównywanie się z tym, co publikują znajomi lub influencerzy, narastające poczucie towarzyskiej nieatrakcyjności, posiadania nudnego, uboższego życia niż osoby obserwowane w internecie. Może to prowadzić do lęku przed oceną, odrzuceniem i w efekcie skłaniać do wycofania się z relacji, również tych offline.



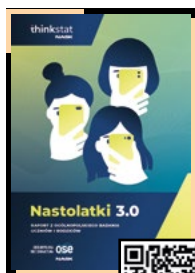
Potrzeba relacjonowania online wydarzeń ze swojego życia, ale głównie takich, które spotkają się z aprobatą. Prowadzi to do przekonania, że wartościowe jest we mnie tylko to, co podoba się innym.

Więcej bezpłatnych materiałów dotyczących bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w sieci

itszkola.ose.gov.pl

bezpiecniwsieci.edu.pl

dyzurnet.pl



Jak zadbać o dobre samopoczucie w mediach społecznościowych?

Zrób porządki w swoich kontaktach – zamknij nieużywane konta, skasuj niepotrzebne profile. Łatwiej Ci będzie zapanować nad tym, co upubliczniasz, jeśli ograniczysz ich liczbę.

Przyglądaj się sobie – zwróć uwagę, jakie emocje towarzyszą Ci podczas korzystania z mediów społecznościowych. Jeżeli negatywnie wpływają na Twoje samopoczucie, zastanów się, czy warto inwestować w nie swój czas.

Trawa zawsze wydaje się zieleńsza u sąsiada – spójrz krytycznie na to, co znajdujesz w sieci. Pamiętaj, że treści publikowane w serwisach społecznościowych są starannie selekcjonowane i najczęściej edytowane. Nie zawsze są odzwierciedleniem autentycznych wydarzeń i relacji.

Reaguj – zgłaszaj administratorom stron/portali treści, które są dla Ciebie przykre, wywołują dyskomfort. Twoja reakcja pomoże budować wspólną, bezpieczną cyfrową przestrzeń.

Ciesz się chwilą – spróbuj ograniczyć obecność ekranów w swoich codziennych aktywnościach. Wyjdź na spacer, do kina. Nie musisz być zawsze dostępny(-a) dla innych, nie potrzebujesz też dokumentować każdej minuty, aby dobrze się bawić.

Postaw na relacje i aktywności offline – zaplanuj spotkania z bliskimi, rozrywkę, czas na relaks również poza internetem. Poszukaj takiego hobby, które możesz realizować tylko offline.

Uwolnij swoje wieczory i poranki – postaraj się nie zaglądać na portale społecznościowe tuż przed snem ani zaraz po obudzeniu się. Spróbuj też ustalić pory dnia, w których korzystasz z mediów społecznościowych. Pomoże Ci to uzyskać większą kontrolę nad własnym czasem.

GDZIE UZYSKAĆ INFORMACJE I POMOC?

116 111 Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (116111.pl)

801 615 005 punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych treści w internecie
Dyżurnet.pl (dyzurnet.pl/zglos-nielegalne-tresci)

800 12 12 12 800 12 12 12 Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
(brpd.gov.pl/dzieciecy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka)

800 100 100 Telefon dla rodziców, nauczycieli i opiekunów w sprawach
bezpieczeństwa dziecka online (800100100.pl)