



Dofinansowane przez
Unię Europejską

STOP EPIDEMII SAMOTNOŚCI WŚRÓD MŁODZIEŻY

**Publikacja -
część druga**



Epidemii samotności
wśród młodzieży

Projekt "STOP epidemii samotności" to inicjatywa mająca na celu zwrócenie uwagi na problem narastającego poczucia samotności wśród młodzieży oraz opracowanie skutecznych rozwiązań, które pomogą zminimalizować ten problem i zapobiec jego rozprzestrzenianiu.

Obserwujemy narastający problem poczucia samotności wśród młodzieży, zwłaszcza w kontekście zwiększonego izolowania się spowodowanego pandemią COVID-19. To zjawisko ma negatywny wpływ na zdrowie psychiczne i emocjonalne młodych ludzi, dlatego uważamy, że jest to problem, który należy rozwiązać.

Działania prewencyjne mają ogromne znaczenie, ponieważ pomagają unikać długoterminowych negatywnych skutków problemów społecznych, takich jak samotność. Pragniemy pomóc młodym ludziom w budowaniu trwałych relacji, poprawianiu jakości swojego życia społecznego i emocjonalnego oraz wzmocnieniu ich zdolności radzenia sobie z trudnościami.

Stowarzyszenie Instytut Nowych Technologii razem z grupą młodych osób aktywnie zaangażowanych w projekt, podjęła się stworzenia kompleksowego programu działań, którego celem jest nie tylko zrozumienie głęboko zakorzenionych przyczyn samotności, ale także dostarczenie narzędzi i wsparcia umożliwiającego młodzieży pokonanie tego problemu.

Projekt "Stop epidemii samotności" o numerze 2023-3-PL01-KA154-YOU-000175832, jest finansowany z środków Unii Europejskiej.

Wpływ mediów społecznościowych

Podstawy wpływu społecznego w mediach społecznościowych

Konformizm w mediach społecznościowych to tendencja do dostosowywania swoich postaw, przekonań i zachowań do postaw, przekonań i zachowań swojej społeczności online. Na przykład użytkownicy mogą przyjmować popularne opinie lub brać udział w wirusowych wyzwaniach, aby dopasować się do swoich rówieśników.

Wpływ społeczny w mediach społecznościowych obejmuje różne sposoby, w jakie treści i interakcje, z którymi się stykają w sieci, wpływają na jednostki. **Wpływ ten może być bezpośredni lub pośredni, celowy lub niezamierzony i często działa poprzez konformizm, uległość i posłuszeństwo.**

Podstawową rolą mediów jest przekaz informacji oraz współtworzenie opinii publicznej. Media pełnią też funkcje: rekreacyjną, kulturotwórczą, integracyjną i edukacyjną, odgrywają rolę nieformalnej kontroli społecznej.

Teoria wpływu mediów społecznościowych definiuje wpływ mediów społecznościowych jako zdolność platform i ich użytkowników do zmiany lub wzmacniania norm, wartości i zachowań poprzez tworzenie treści, udostępnianie ich i interakcję.

Co mnie motywuje?

Istnieje sześć czynników motywujących do korzystania z mediów społecznościowych, a mianowicie: rozrywka, łączenie się i udostępnianie, promocja, edukacja, inspiracja i konwersacja, które znacząco wpływają na użytkowników.

Siedem funkcjonalnych bloków mediów społecznościowych to: Tożsamość, Konwersacje, Dzielenie się, Obecność, Relacje, Reputacja, Grupy.

Strukturę tę opracowali Kietzmann, Hermkens, McCarthy i Silvestre w 2011 roku.

Blok relacji odnosi się do połączeń między użytkownikami, które mogą powstawać poprzez: Konwersacje, Dzielenie się informacjami, Spotkania, Wymiana się jako obserwujących lub znajomych.

Media społecznościowe są odpowiedzią na społeczną naturę człowieka, jego potrzeby, myśli i emocje.

Bilans zysków i strat

Zalety mediów społecznościowych

- Ułatwienie komunikacji i podtrzymywanie relacji
- Dostęp do informacji i wiedzy
- Możliwość nawiązywania kontaktów
- Dzielenie się informacjami
- Budowanie społeczności

Media społecznościowe łączą ludzi, zwiększają możliwości uczenia się i zapewniają rozrywkę, ale wpływają również na zdrowie psychiczne, produktywność i relacje. Podczas gdy umożliwiają samo ekspresję i możliwości kariery, mogą prowadzić do stresu związanego z porównywaniem i zmęczenia cyfrowego. Może zmniejszyć samotność, zapewnić poczucie przynależności i poprawić naszą samoocenę. Sposób, w jaki inni angażują się w nasze treści w mediach społecznościowych (poprzez polubienia, dodawanie do ulubionych, komentarze, udostępnianie, retweety, wzmianki itp.) może sprawić, że pocujemy się szczęśliwi i docenieni, co pokazuje pozytywny wpływ mediów społecznościowych na samoocenę.

Wady mediów społecznościowych

- Problemy z prywatnością i bezpieczeństwem danych
- Uzależnienie od mediów społecznościowych
- Ryzyko kradzieży i wycieku danych
- Zagrożenie cyberprzestępczością
- Zanik relacji społecznych w realnym życiu
- Kontakt z negatywnymi treściami
- Cyberprzemoc
- Marnowanie czasu

Ciągła ekspozycja na wyselekcjonowane obrazy i wyidealizowany styl życia może przyczyniać się do poczucia nieadekwatności i niskiej samooceny. Presja dostosowania się do oczekiwań społecznych utrwalana przez media społecznościowe może prowadzić do lęku i depresji, szczególnie wśród młodych osób. Stała obecność w mediach społecznościowych może prowadzić do problemów z koncentracją i trudności w skupieniu się na nauce czy innych ważnych zadaniach. Powiadomienia i ciągłe sprawdzanie aplikacji mogą skutecznie rozpraszać uwagę. Warto również wspomnieć o depresji i lęku. Możemy tu wymienić chociażby gorszą koncentrację, problemy z pamięcią, pogorszenie jakości odpoczynku oraz ciągłe poczucie niepokoju. Zjawiskiem, na które również należałoby zwrócić uwagę jest FOMO czyli “fear of missing out”. Jest to strach przed tym, że ominą nas pewne treści i informacje.

Co zamiast?

Aby ograniczyć korzystanie z mediów społecznościowych, możesz:

- Ustawić limity czasowe w aplikacjach społecznościowych na korzystanie z nich.
- Wyznaczyć godziny offline kiedy nie będziesz korzystać z mediów społecznościowych.
- Zrobić sobie przerwę, np. dzień lub dłużej bez korzystania z mediów społecznościowych.
- Odinstalować aplikacje z telefonu, aby nie mieć łatwego dostępu do nich.
- Wyłączyć powiadomienia z aplikacji, które cię rozpraszają.
- Uporządkować media społecznościowe: Usuń zbędne fan page, ogranicz powiadomienia z grup.
- Zablokuj aplikacje długimi, złożonymi hasłami.
- Stosuj dwuetapową weryfikację, aby zabezpieczyć swoje dane osobowe.
- Nie korzystaj z telefonu przed snem, aby nie rozpraszać się.
- Zapisuj linki do przeczytania później, aby nie tracić czasu na przeglądanie stron.

Jeśli często sprawdzasz media społecznościowe, gdy się nudzisz, wypełnij swój czas rzeczami, które utrzymują twój umysł w skupieniu. Czytaj, ucz się, sprzątaj, nadrabiaj zaległości w pracy domowej, ucz się nowego hobby lub wyruszaj na przygody. Znajdź sposoby na utrzymywanie kontaktu ze znajomymi i rodziną i zaplanuj spędzanie z nimi czasu offline.

- spacer, posłuchanie muzyki lub radia, czytanie książek
- joga lub medytacja, doskonalenie umiejętności kucharskich
- aktywność fizyczna w większej grupie osób
- spotkania, rozmowy telefoniczne ze znajomymi
- wolontariat w wybranej organizacji

Społeczeństwo obywatelskie

Społeczeństwo obywatelskie to obszar aktywności obywateli, niezależny od państwa, gdzie obywatele organizują się i działają na rzecz wspólnych celów, bez ingerencji władzy.

- Charakterystyka:
 - Aktywność obywateli: Obywatele są aktywni i działają na rzecz wspólnych celów.
 - Samoorganizacja: Obywatele organizują się w stowarzyszenia, fundacje i inne organizacje pozarządowe.
 - Autonomia: Działania w społeczeństwie obywatelskim są niezależne od państwa.
 - Działanie na rzecz dobra wspólnego: Obywatele działają na rzecz dobra wspólnego i realizacji wyznaczonych celów.
- Przykłady:
 - Stowarzyszenia
 - Fundacje
 - Inicjatywy obywatelskie
 - Działalność wolontariacka

Ważnym elementem ładu społecznego (obok instytucji) jest społeczeństwo obywatelskie, tworzone przez obywateli, którzy są: równi wobec prawa, posiadają wolności obywatelskie, działają aktywnie w różnego typu instytucjach, organizacjach, związkach i stowarzyszeniach, niezależnych od państwa.

Za społeczeństwo obywatelskie uznaje się takie, w którym: suwerenem władzy jest naród; naród sprawuje władzę przez swoich przedstawicieli lub bezpośrednio; władza działa w granicach i na podstawie prawa; w państwie istnieje prawny system ochrony praw i wolności obywateli; funkcjonują instytucje gwarantujące przestrzeganie praw, np. Trybunał Konstytucyjny czy Rzecznik Praw Obywatelskich, istnieją prawne gwarancje tworzenia organizacji wyrażających interesy obywateli.

Dla sprawnego funkcjonowania każdej grupy społecznej bardzo ważne jest zaangażowanie wszystkich członków w zadania, które potem wspólnie realizują.

Partycypacja społeczna może pomóc w przeciwdziałaniu samotności, ponieważ angażuje obywateli w rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji.

Partycypacja społeczna to sposób, w jaki obywatele biorą udział w określaniu i rozwiązywaniu problemów. Polega na przekazaniu obywatelom części kompetencji i odpowiedzialności za podejmowanie decyzji. Opiera się na partnerstwie władz z grupami i organizacjami mieszkańców.

ŹRÓDŁA:

1. Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w roku 2020 na podstawie rozmów w 116 111 – telefonie zaufania, Paulina Dąbrowska, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka Vol. 20 Nr 2 (2021)].
2. www.fdds.pl
3. <https://psychomedic.pl/3-rodzaje-samotnosci-i-sposoby-jej-pokonania/>
4. A. Fuller, S. Fuller, Zrozumieć uczucia i emocje..., 2022
5. https://witalni.pl/baza_wiedzy/wywieranie-wplywu/
6. <https://dorada.uj.edu.pl/artykuly/wplyw-spoeczny-dlaczego-tak-latwo-mu-ulegamy>
7. <https://psychoterapiacotam.pl/samotnosc-jak-radzic-sobie-z-samotnoscia/>
8. <https://centrum-probalans.pl/epidemia-samotnosci-jak-sobie-radzic/>
9. <https://www.medexpress.pl/pacjent/przeciwdzialanie-samotnosci-dzieci-i-mlodziezy/>
10. <https://szkolenia.certes.pl/zasady-wplywu-spoecznego-6-regul-wywierania-wplywu/>



ŹRÓDŁA:

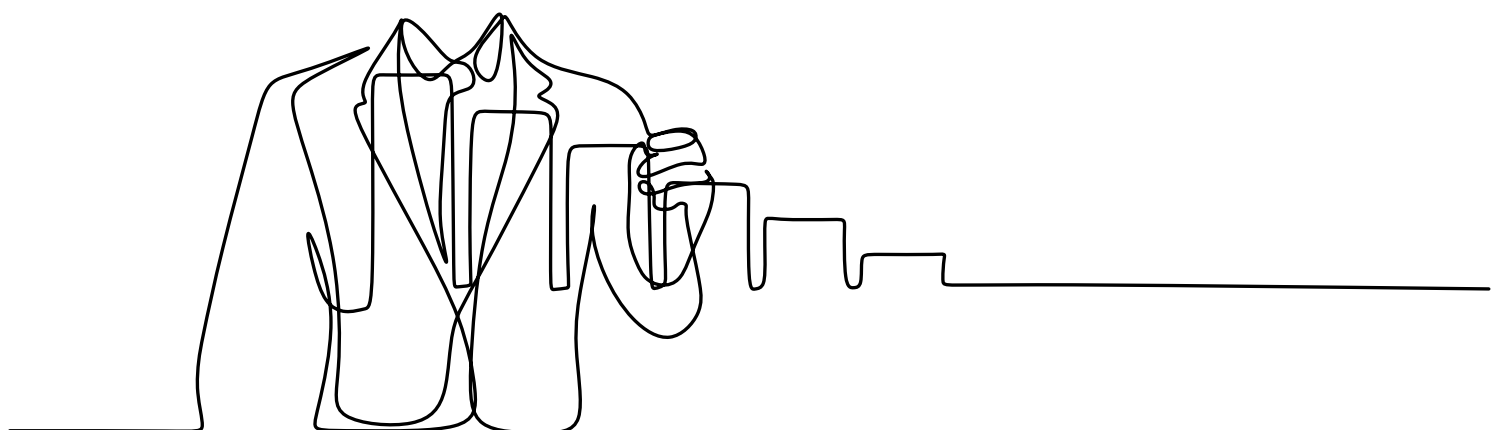
1. https://www-nrmedia-biz.translate.goog/blog/what-are-the-seven-social-media-building-blocks?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=pl&_x_tr_hl=pl&_x_tr_pto=sg e#:~:text=Relationships:%20The%20relationships%20block%20is,%2C%20such%20as%20%22catfishing%22.
2. <https://dolp.pl/media-spolecznosciowe-czym-sa-jak-dzialaja-i-jaki-maja-wplyw-na-nasze-zycie/>
3. <https://cyrekdigital.com/pl/baza-wiedzy/media-spolecznosciowe/>
4. <https://publicystyka.ngo.pl/wplyw-mediow-spolecznosciowych-na-mysli-i-zachowanie>
5. <https://dominikowski.com.pl/jak-ograniczyc-korzystanie-z-mediow-spolecznosciowych/>
6. <https://www.medonet.pl/psyche/psychologia,przerwa-od-social-mediow--co-robic-zamiast-scrollowania-,artykul,78826820.html>
7. https://pl.wikipedia.org/wiki/Spo%C5%82ecze%C5%84stwo_obywatelskie
8. <https://eregion.wzp.pl/obszary/spoleczenstwo-obywatelskie#:~:text=Spo%C5%82ecze%C5%84stwo%20Obywatelskie%20to%20forma%20aktywno%C5%9Bci,uczestnictwo%20obywateli%20w%20%C5%BCyciu%20publicznym.>
9. https://mfiles.pl/pl/index.php/Partycypacja_spo%C5%82eczna
10. https://www.cbos.pl/PL/wydarzenia/57_konferencja/Mlodziez_2016_prezentacja_Fundacji_CBOS.pdf



ŹRÓDŁA:

1. Aspiracje, dążenia i plany życiowe młodzieży, Rafał Boguszewski, CBOS, Młodzież 2016 Prezentacja wybranych wyników badania. Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej
2. <https://mlodeglowy.pl/kompendium/jestem-rodzicem/potrzeby/>
3. <https://psychocare.pl/potrzeby-czym-sa-jak-sie-zmieniaja-i-dlaczego-warto-je-rozpoznawac/>
4. <https://www.bliskoedu.pl/blog/wychowanie/jak-komunikowac-swoje-potrzeby>
5. <https://psychoterapiacotam.pl/stygmatyzacja-spoeczna/#:~:text=Stygmatyzacja%20mo%C5%BCe%20przybiera%C4%87%20form%C4%99%20uprzedze%C5%84,jako%C5%9Bci%20%C5%BCycia%20jednostki%20lub%20grupy.>
6. <https://forumprzeciwd depresji.pl/3551/spoeczna-stygmatyzacja-przekonania-ktore-krzywdza>
7. <https://zobaczczlowieka.pl/co-czuje-osoba-stygmatyzowana/stygmatyzacja-a-samoocena-joanna-mlodziki/#:~:text=Osoba%20stygmatyzowana%20zamiast%20rozwija%C4%87%20umiej%C4%99tno%C5%9Bci,punkcie%20urazu%E2%80%9D%5B3%5D.>
8. <https://tomasz witkowski.pl/blog/stygmatyzacja-czym-jest-przyklady-i-skutki/>
9. <https://zobaczczlowieka.pl/eksperci-radza/edukacja-w-walce-ze-stygmatyzacja-katarzyna-parzuchowska/>
10. <https://psychoterapiacotam.pl/stygmatyzacja-spoeczna/#:~:text=Stygmatyzacja%20mo%C5%BCe%20przybiera%C4%87%20form%C4%99%20uprzedze%C5%84,jako%C5%9Bci%20%C5%BCycia%20jednostki%20lub%20grupy.>

Sfinansowane z środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub FRSE. Unia Europejska, ani podmiot udzielający dotacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Materiał ten udostępniany jest na warunkach otwartej licencji CC.3.0 BY-NC-ND 3.0 PL (Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 3.0 Polska). Licencja pozwala na dystrybucję, prezentację i wykonywanie utworu wyłącznie w celach niekomercyjnych i pod warunkiem zachowania go w oryginalnej formie (bez utworów zależnych). Więcej informacji: <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/pl/legalcode>