

Wpływ mediów społecznościowych na psychikę dziecka

hejt

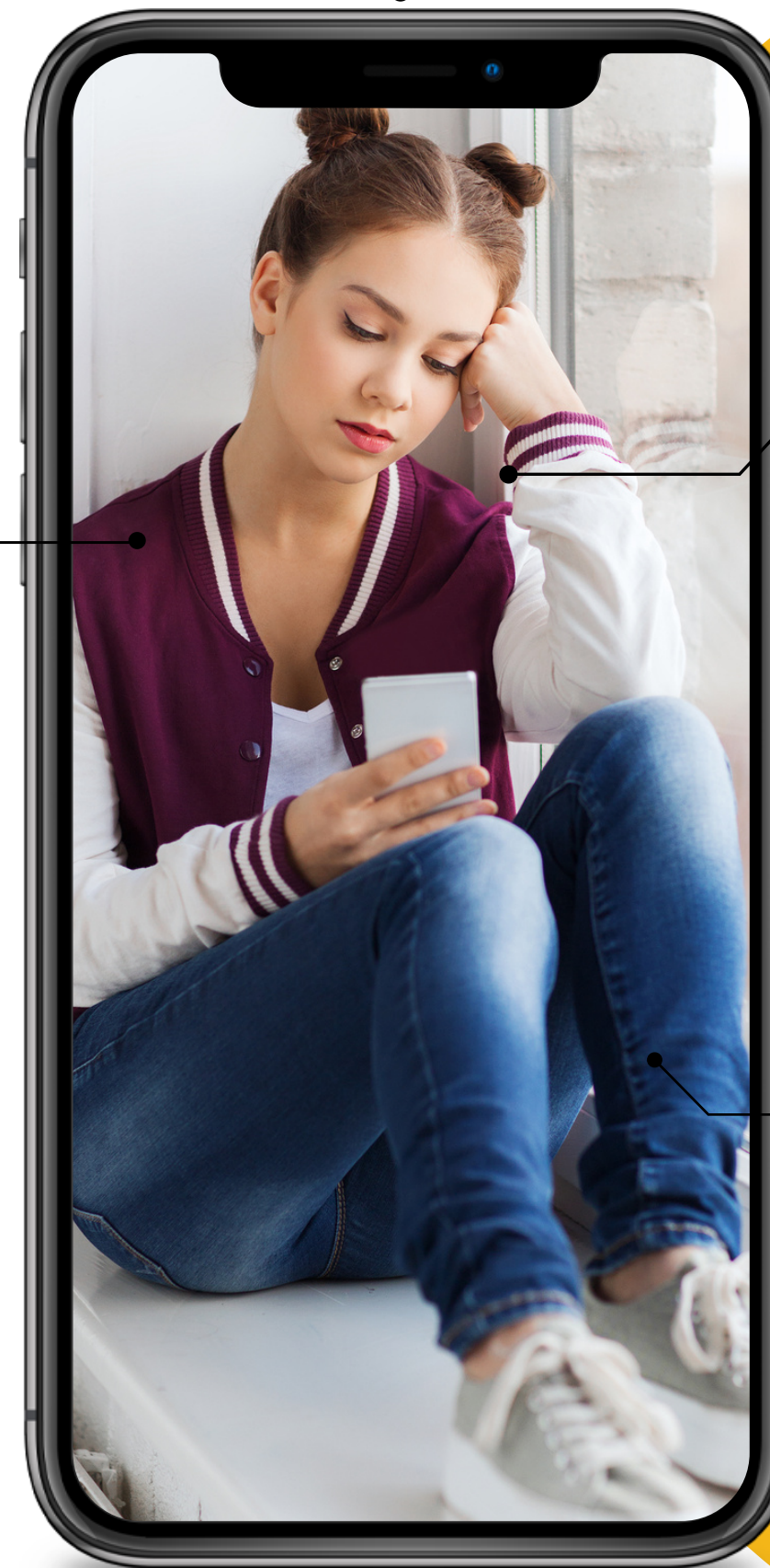
ZSE

FOMO

zaburzenia snu

www.edukacja-zdrowotna.pl
www.zatroskani.pl
www.rodzice.co

Bogna Białecka
Fundacja Edukacji Zdrowotnej
i Psychoterapii





O czym będziemy mówili?

www.edukacja-zdrowotna.pl

www.zatroskani.pl

www.rodzice.co

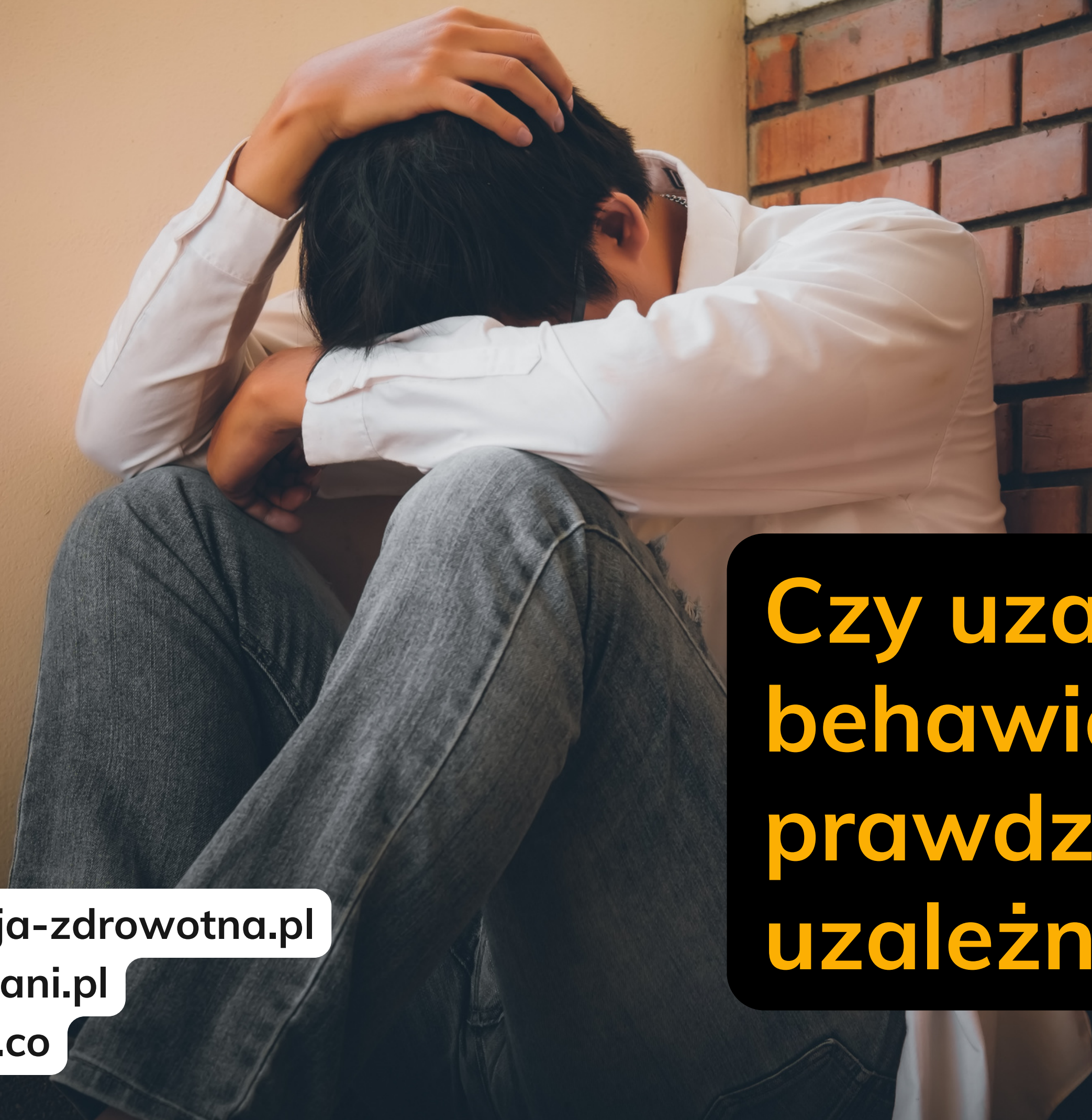
Problem uzależnień

.....

Związek między korzystaniem z mediów
społecznościowych a depresją

.....

Zasoby - gdzie znaleźć pomoc



**Czy uzależnienia
behawioralne są
prawdziwymi
uzależnieniami?**

www.edukacja-zdrowotna.pl

www.zatroskani.pl

www.rodzice.co



Nowa definicja uzależnienia (ASAM 2011)



"Uzależnienie to podstawowa, przewlekła choroba obwodów nagrody, motywacji i pamięci mózgu, oraz obwodów pochodnych. Dysfunkcja w tych obwodach prowadzi do charakterystycznych przejawów biologicznych, psychologicznych, społecznych i duchowych. Odzwierciedla się to w patologicznym dążeniu do nagrody/ulgi dostarczanej przez substancje lub zachowania."

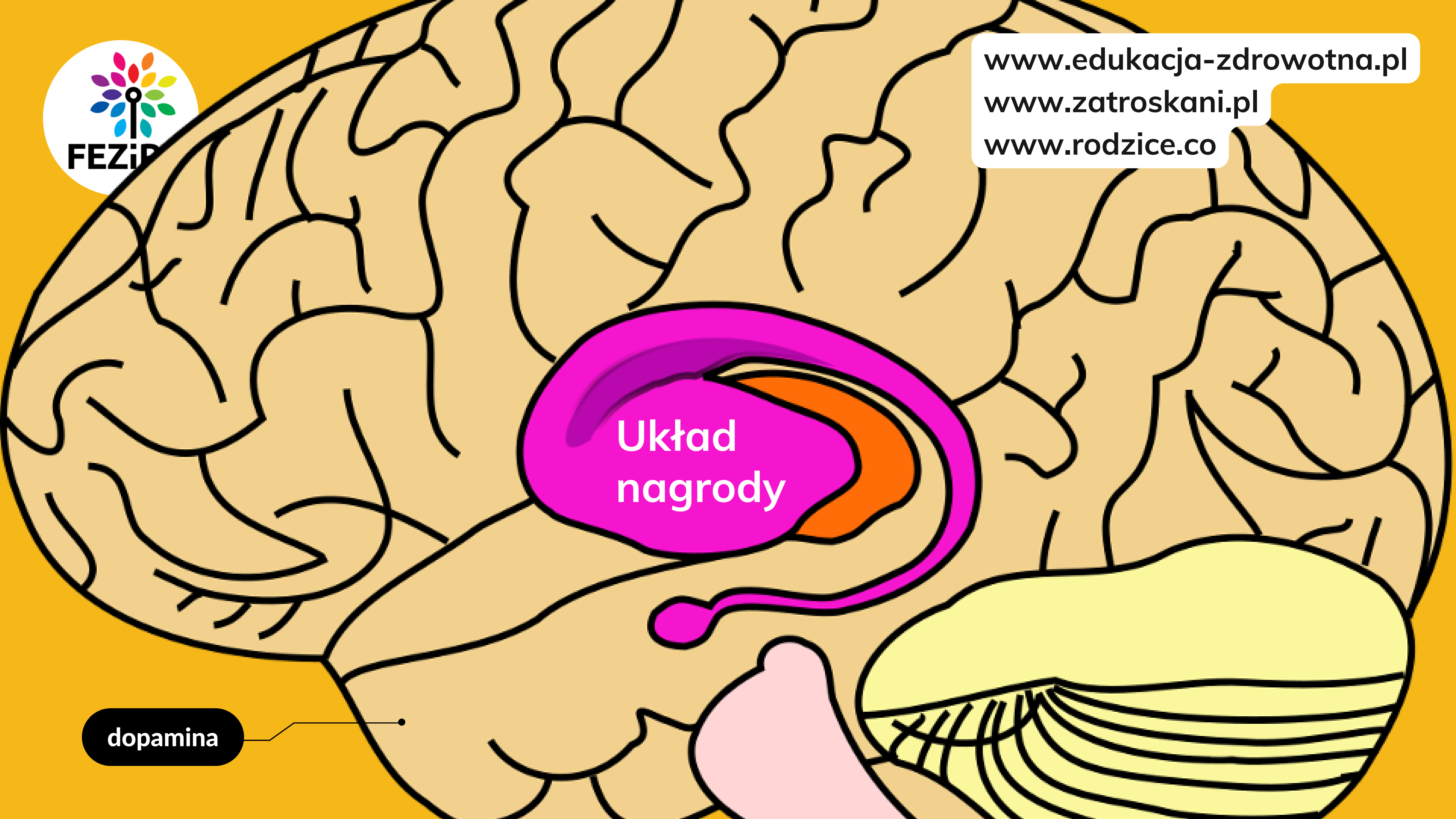
dopamina



www.edukacja-zdrowotna.pl
www.zatroskani.pl
www.rodzice.co

Układ
nagrody

dopamina





**Prymitywne części mózgu
odpowiedzialne za nasze przetrwanie nie
odróżniają tego co na ekranie od
rzeczywistości.**

www.edukacja-zdrowotna.pl

www.zatroskani.pl

www.rodzice.co



Nieustanne zalewanie mózgu dopaminowym potopem:

konsekwencja: znieczulenie,
poszukiwanie coraz silniejszych
bodźców, kompulsywne
korzystanie

www.edukacja-zdrowotna.pl

www.zatroskani.pl

www.rodzice.co





Co ma szczególny potencjał uzależniający?

- Gry cyfrowe
- Media społecznościowe
- Pornografia internetowa

www.edukacja-zdrowotna.pl

www.zatroskani.pl

www.rodzice.co





www.edukacja-zdrowotna.pl
www.zatroskani.pl
www.rodzice.co

**Nie trzeba
uzależnienia by
zniszczyć mózg
dziecka**



adrenalina

Techno wypalenie

kortyzol

melatonina



www.edukacja-zdrowotna.pl

www.zatroskani.pl

www.rodzice.co



Technowypalenie

"Prawidłowa stymulacja rozwoju funkcji poznawczych dziecka ułatwia stopniowe przejmowanie przez lewą półkulę mózgu zadań językowych. (...) Jeśli jednak na samym początku rozwoju dziecko otrzymuje głównie stymulację dedykowaną półkuli prawej (dynamiczny obraz, muzyka, dźwięki niewerbalne) wówczas następuje blokowanie aktywności lewej kory, co hamuje kształtowanie się ośrodków mowy."

Cieszyńska J. (2019) Wpływ wysokich technologii na rozwój poznawczy dzieci w wieku niemowlęcym i poniemowlęcym, Centrum Metody Krakowskiej
<https://centrummetodykrakowskiej.pl/blog/wpływ-technologii-na-dzieci/>

www.edukacja-zdrowotna.pl

www.zatroskani.pl

www.rodzice.co



**Problem
algorytmów:
elektronika to
nie neutralne
narzędzie!**

www.edukacja-zdrowotna.pl

www.zatroskani.pl

www.rodzice.co



Efekt IKEA



www.edukacja-zdrowotna.pl

www.zatroskani.pl

www.rodzice.co



Związek mediów społecznościowych z depresją

www.edukacja-zdrowotna.pl

www.zatroskani.pl

www.rodzice.co





Zalety mediów społecznościowych

www.edukacja-zdrowotna.pl

www.zatroskani.pl

www.rodzice.co

Badania pokazują, że media społecznościowe mogą podnieść samoocenę nastolatków, ale tylko pod warunkiem, że feedback, który otrzymuje publikujący wypowiedzi czy zdjęcia nastolatek jest pozytywny. (Valkenburg, Piotrowski 2017)

Dla nastolatków mających dobre i silne relacje w świecie rzeczywistym (z rodziną i przyjaciółmi) media społecznościowe są dobrym uzupełnieniem narzędziem podtrzymywania kontaktu. (Valkenburg i Peter 2011).

.....
Valkenburg, P. M., & Piotrowski, J. T. (2017). *Plugged in: Psychological perspectives on youth and media*. New Haven: Yale University Press.

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Adolescents' online communication: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48: 121–127.



Związki z depresją

www.edukacja-zdrowotna.pl

www.zatroskani.pl

www.rodzice.co

Choć zarówno dzieci jak dorośli donoszą, że media społecznościowe pomagają im w podtrzymywaniu kontaktów, badania pokazały, że im więcej mediów społecznościowych tym większa depresyjność, poczucie izolacji społecznej oraz niezadowolenie z własnego życia. (Blease 2015, Chou, Edge 2012, Krossi in 2013, Kraut i in 1998).

.....

Blease, C. (2015). Too Many 'Friends,' Too Few 'Likes'? Evolutionary Psychology and 'Facebook Depression'. *Review of General Psychology*. 19. 1-13. 10.1037/gpr0000030.

Chou, H. T., & Edge, N. (2012). "Theyarehappier and having betterlivesthan I am": the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 15(2), 117–121.

Kross, E., et al (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PloS one*, 8(8), e69841

Kraut R. E.i inn., (1998) Internet Paradox. A Social Technology that Reduces Social Involvement and Psychological Well-Being?, *The American Psychologist* 53/9: 1017–31.



FOMO

www.edukacja-zdrowotna.pl

www.zatroskani.pl

www.rodzice.co

Fomo to „wszechogarniające obawy, że inni mogą przeżywać bardziej satysfakcjonujące doświadczenia, z których przez nieobecność jest się wykluczonym” (Przybylski, Murayama, DeHaan, 2013)

Aż 16% polskich internautów wykazuje zespół wysokiego FOMO (wg skali Przybylskiego), jednak w przypadku najmłodszych użytkowników sieci (15–24 r.ż.) wskaźnik ten wynosi aż 21%. (Jupowicz-Ginalska, Jasiewicz, Kisilowska, 2018)

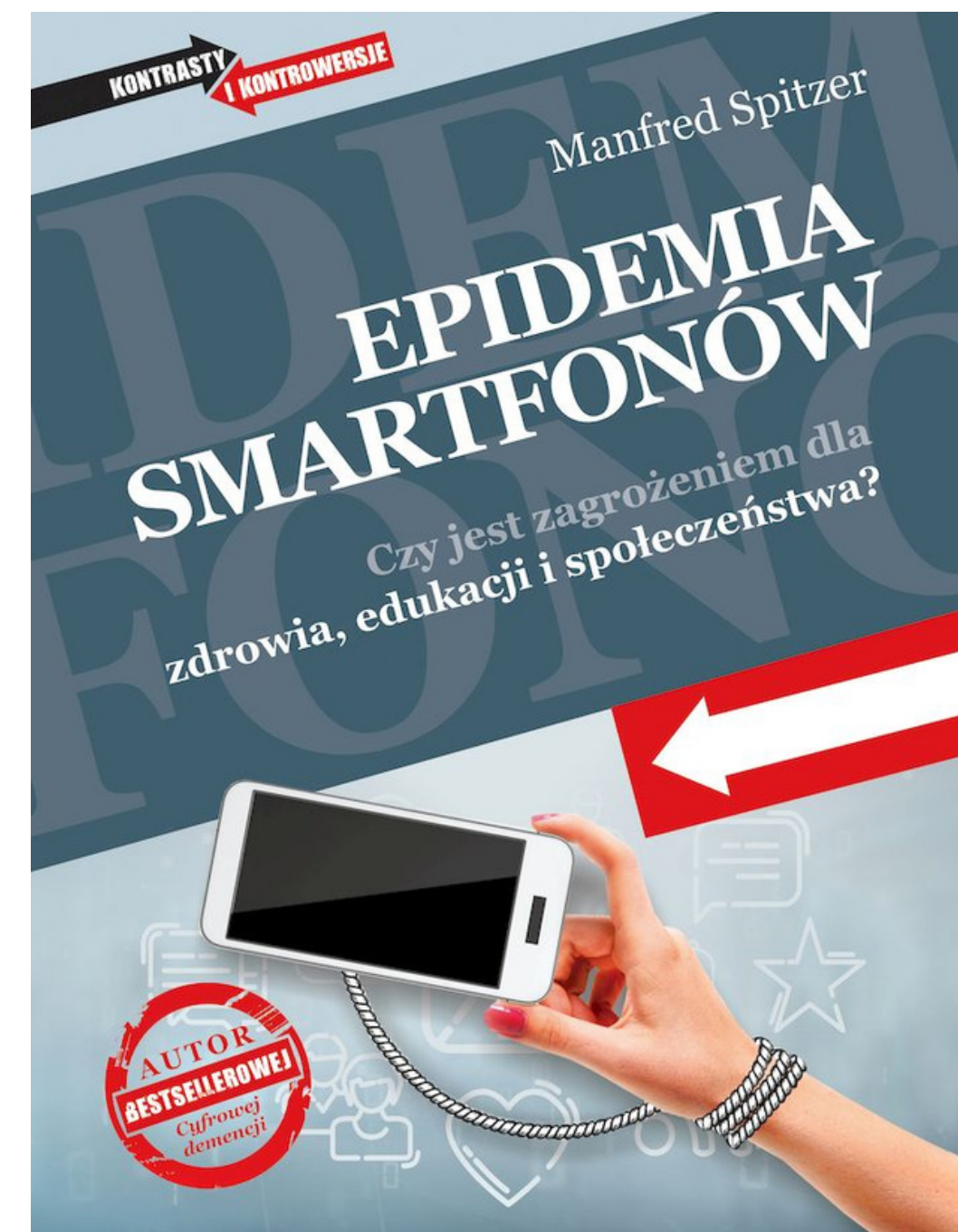
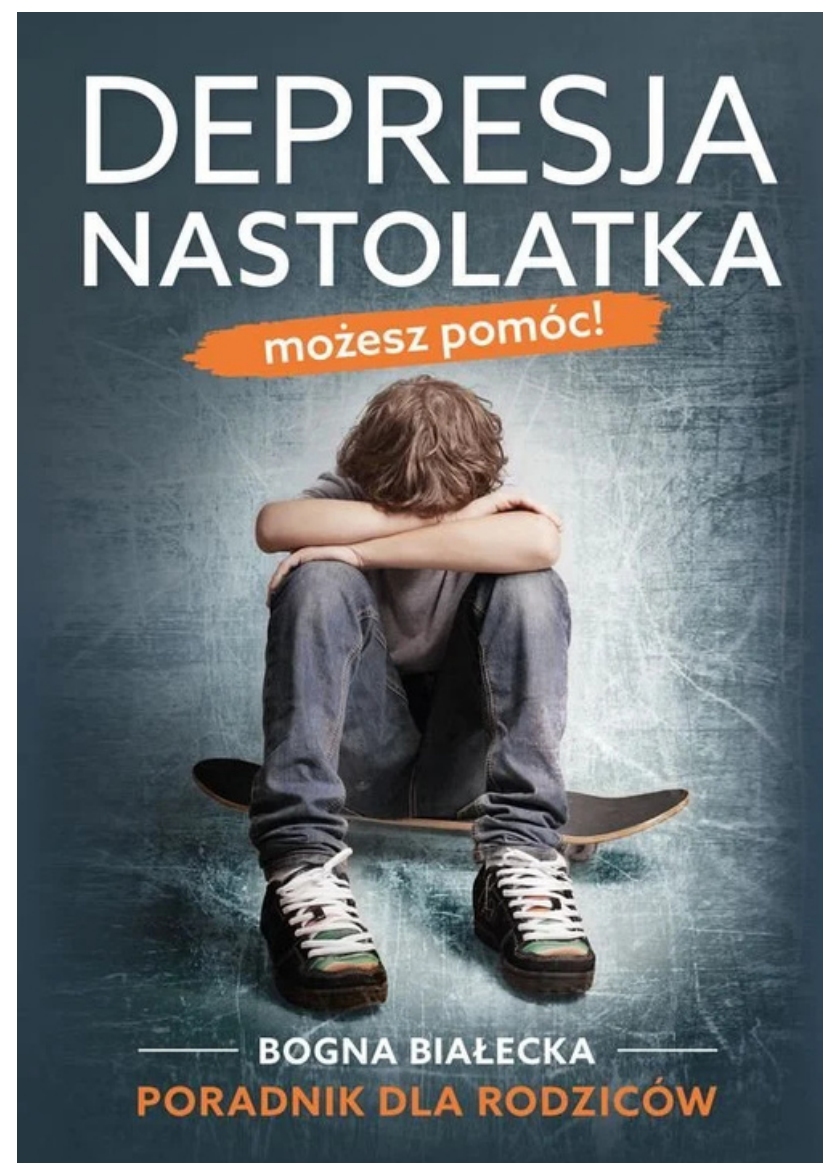
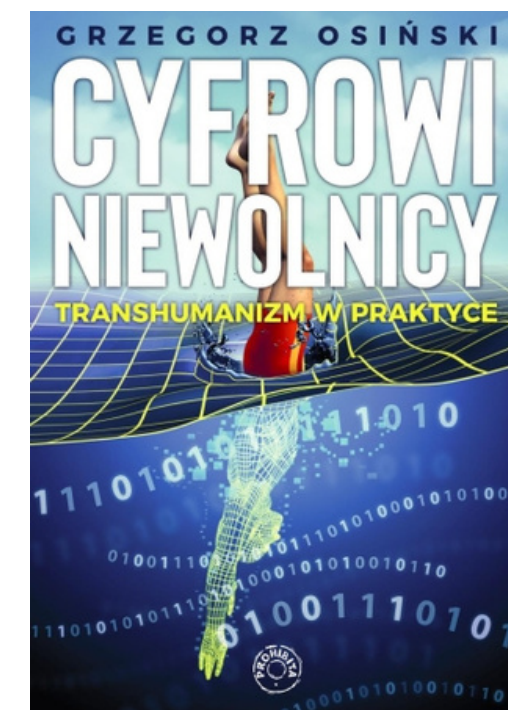
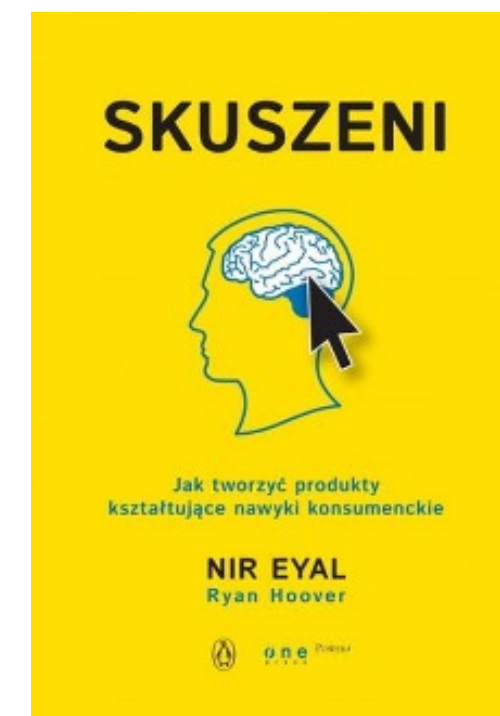
Przybylski, A., Murayama, K., DeHaan, C., Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841-1848.

Jupowicz-Ginalska, A., Jasiewicz, J., Kisilowska, M., Baran, T., Wysocki, A. (2018). Polacy a lęk przed odłączeniem — raport z badań. Uniwersytet Warszawski

Czytaj więcej:



www.rodzice.co





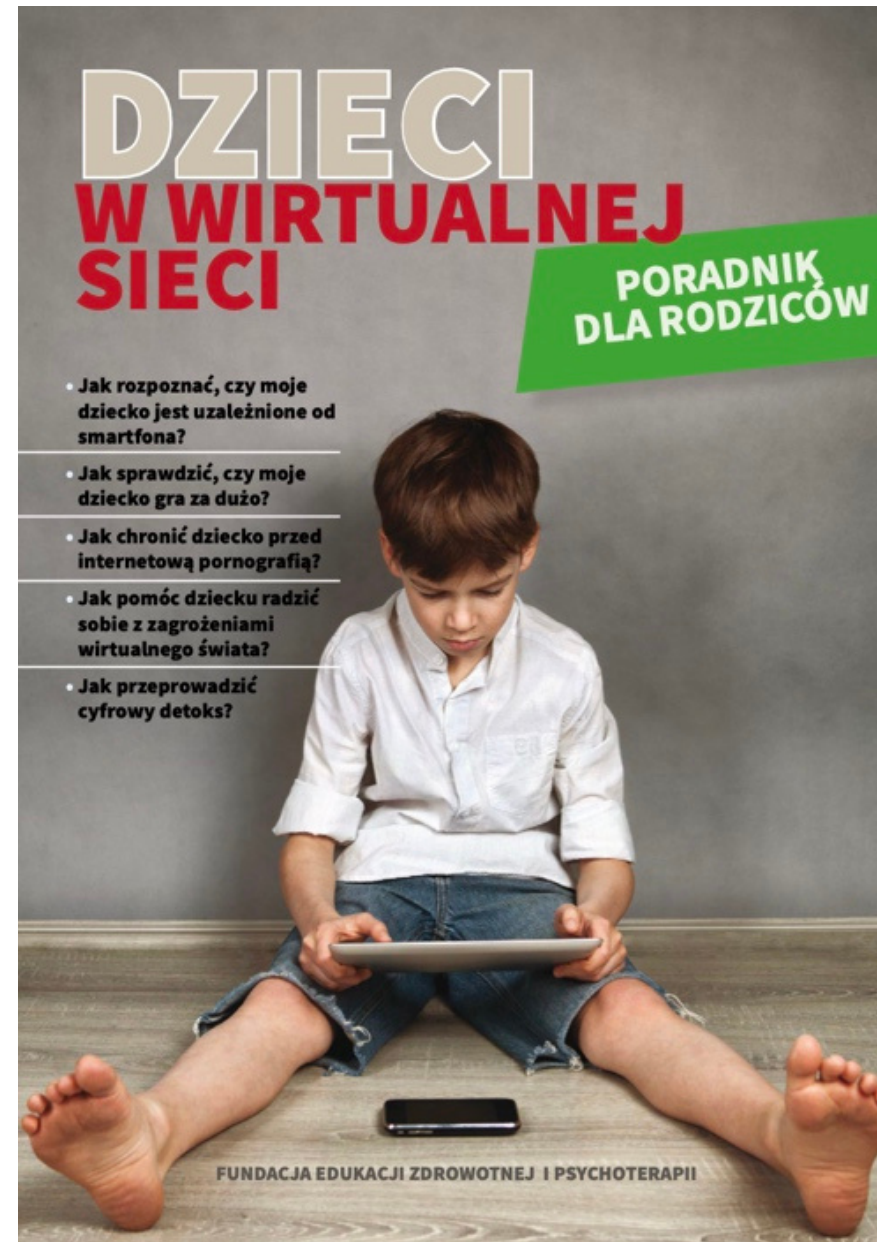
Bezplatne zasoby

Fundacji Edukacji
Zdrowotnej
i Psychoterapii

www.edukacja-zdrowotna.pl

www.zatroskani.pl

www.rodzice.co



PRZYDATNE PYTANIA:



Pytania o czas i częstotliwość korzystania z urządzeń elektronicznych:

Jak szacujesz - ile czasu dziennie spędzasz online/
korzystając z urządzeń elektronicznych?

.....

O której godzinie zwykle przestajesz patrzeć w ekran
(smartfona/komputera/telewizora itp.)

PRZYDATNE PYTANIA:

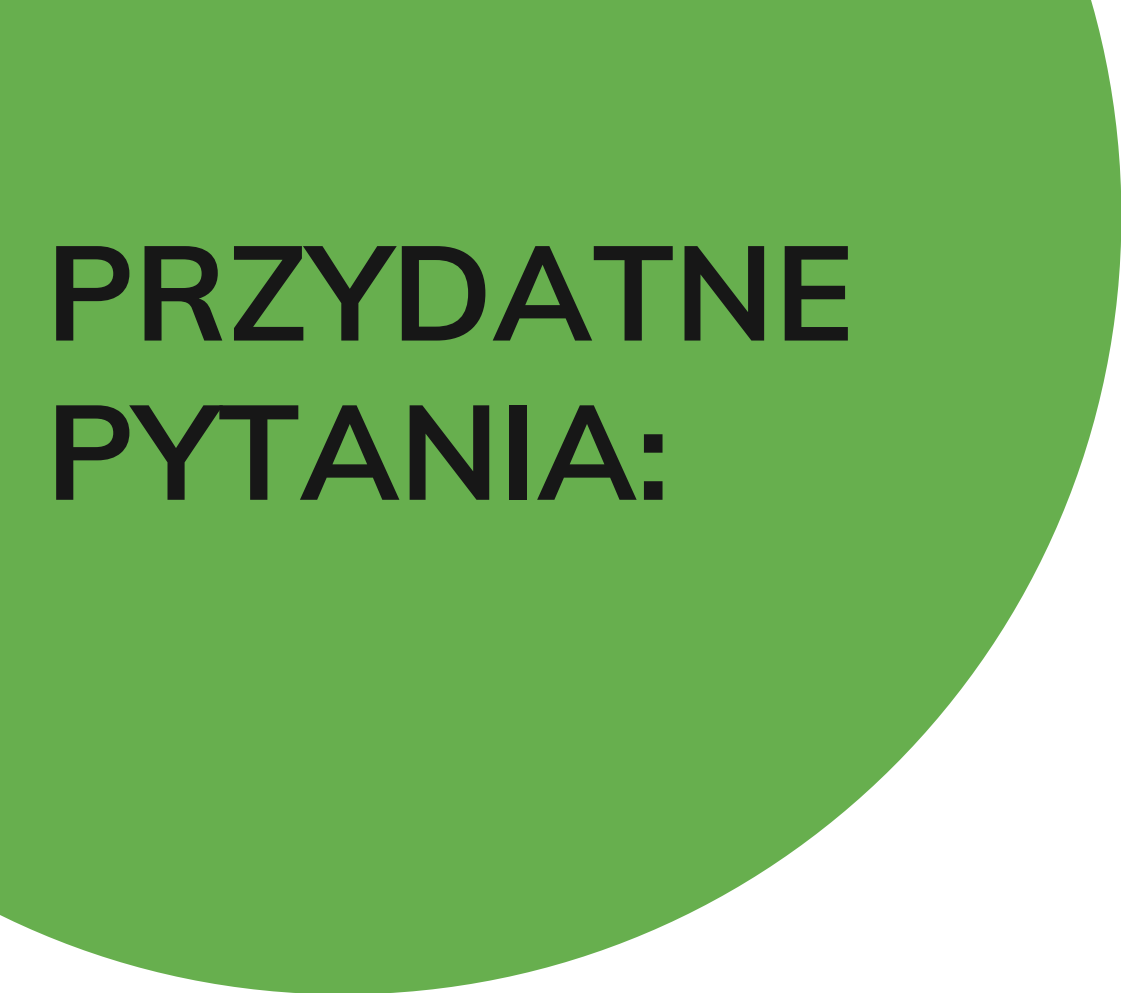


Pytania o kontrolę i wpływ na życie:

Czy częściej sięgasz po rozrywkę online niż inne jej rodzaje (np. spotkania na żywo z przyjaciółmi, sport, hobby, książki itp.?)

Czy tracisz zainteresowanie rzeczami, które kiedyś ci się podobały na rzecz bycia online (lub gier)?

Czy zdarzyło ci się, że przez to co robisz online miałeś problemy w świecie rzeczywistym - np. nie przygotowałeś się do szkoły, zabrakło ci czasu na wypełnienie obowiązku itp.?



PRZYDATNE PYTANIA:



Pytania o emocje i samopoczucie:

Czy wchodzisz online, (media społecznościowe, gry, filmy, itp.) żeby zapomnieć o kłopotach?

.....

Czy Internet, gry, lub smartfon są dla ciebie sposobem na poprawienie sobie humoru?

.....

Jak się czujesz, gdy nie masz przez dłuższy czas dostępu do swojego urządzenia (smartfonu/komputera, konsoli do gier itp.)?

.....

Czy czujesz niepokój i przymus sprawdzania co się dzieje online? Jak myślisz skąd to się bierze?





Dziękuję za uwagę

Bogna Białecka

psycholog
Fundacja Edukacji Zdrowotnej
i Psychoterapii
ul. Konarskiego 6/8
61-114 Poznań



prezes@edukacja-zdrowotna.pl



512680118