

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Temat:

Wpływ mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży

Anna Romejko

Politechnika Gdańska

Data: 21.11.2024 r.



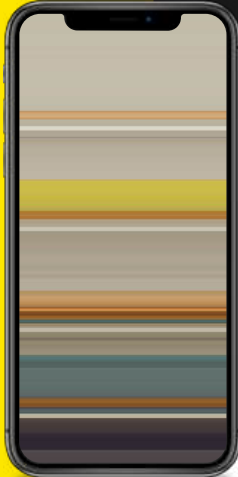

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

1



Wpływ mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży

→ ANNA ROMEJKO, POLITECHNIKA GDANSKA, 21.11.2024 R.



WYŻSZA SZKOŁA MARKETINGU W WROCŁAWIU | SESJA 1

2

Cel wykładu

- Statystyki “w sieci”.
- Zrozumienie wpływu mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne dzieci.
- Identyfikowanie zagrożeń i pozytywów.
- Nauka, jak wspierać dzieci w zdrowym korzystaniu z tych narzędzi.

ANNA ROMEJKO, POLITECHNIKA GDAŃSKA, 21.11.2024 R.



3



4



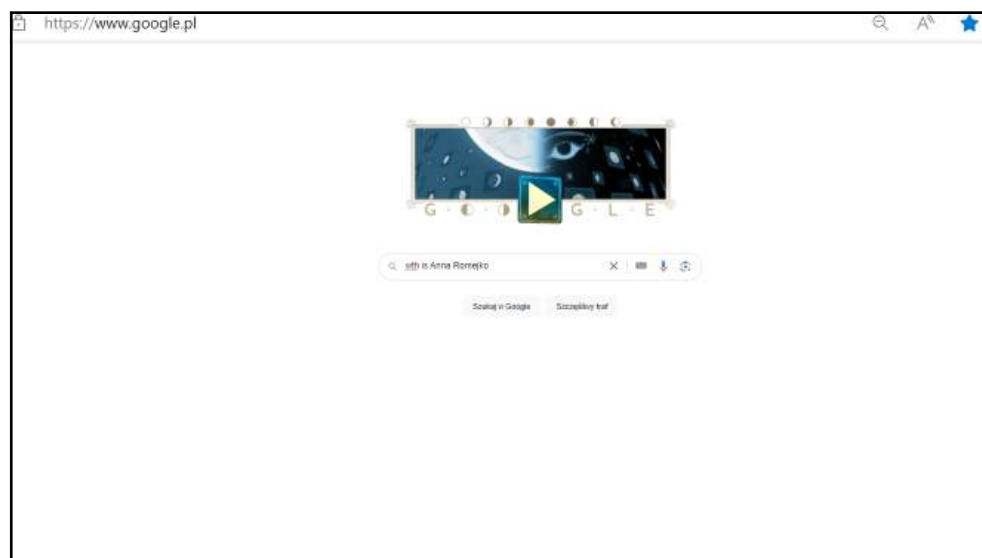
5



6

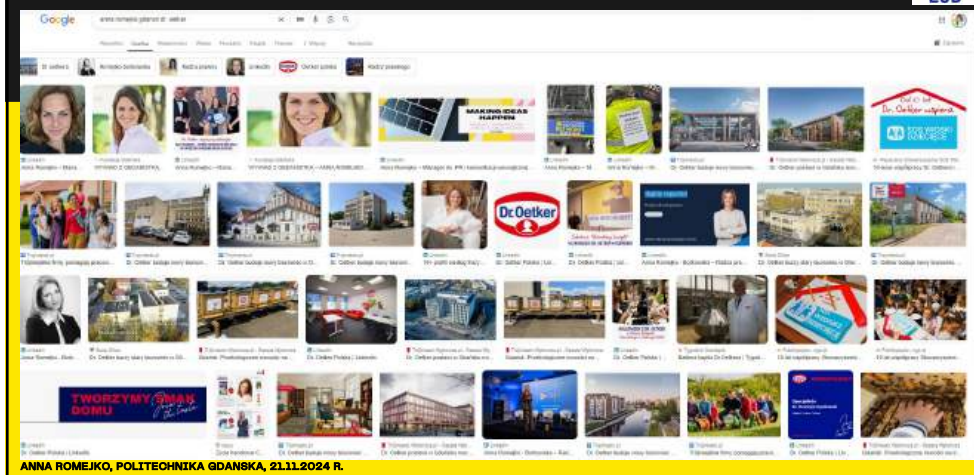


7



8

Kim jest Anna Romejko?



9



10



11



12



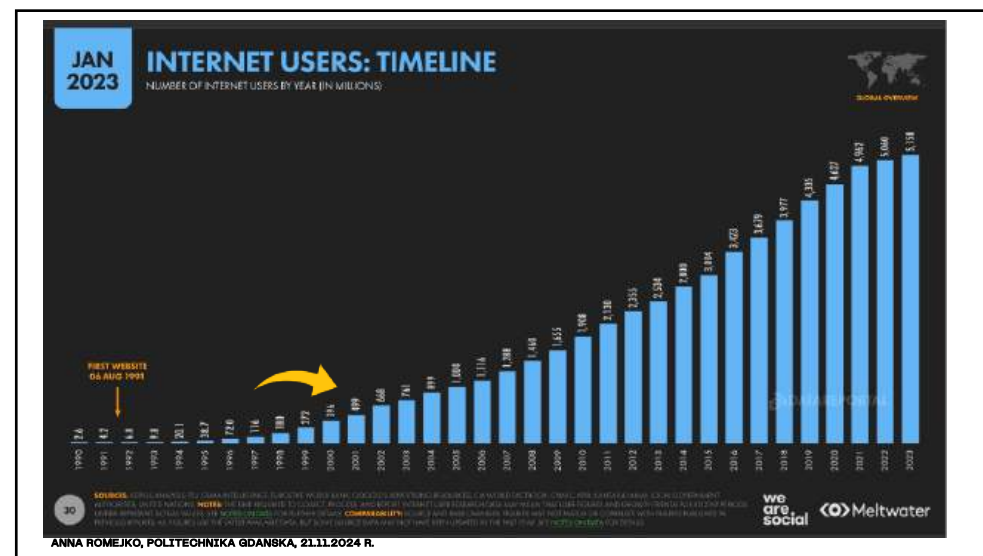
13



14



15



16



17



18



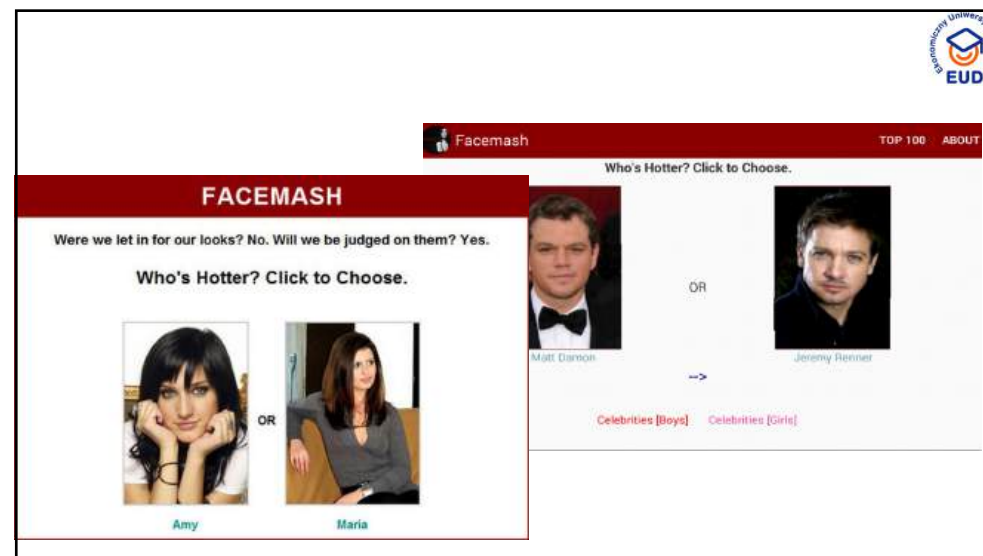
19

     	Six Degrees (1997–2001) Pierwszą platforma społecznościowa. Umożliwiała użytkownikom tworzenie profili, dodawanie znajomych i dzielenie się postami. Friendster (2002–2011) Umożliwiał tworzenie profili, dodawanie znajomych oraz dzielenie się różnymi treściami. MySpace (2003–2009) MySpace był jednym z najpopularniejszych mediów społecznościowych – szczególnie w Stanach Zjednoczonych. Umożliwiał użytkownikom tworzenie profilu, dzielenie się muzyką, zdjęciami oraz interakcję z innymi. MySpace –popularny wśród artystów muzycznych, umożliwiając im promowanie swojej twórczości. LinkedIn (2003) LinkedIn powstał jako profesjonalna platforma społecznościowa, umożliwiająca nawiązywanie kontaktów zawodowych, tworzenie sieci zawodowych i szukanie pracy. Facebook (2004) Początkowo dla studentów Harvardu. Szybko rozszerzył się na inne uczelnie, a potem stał się dostępny dla wszystkich użytkowników. Facebook wprowadził wiele innowacji, takich jak "lajki", grupy, wydarzenia i aplikacje zewnętrzne. YouTube (2005) Choć YouTube jest platformą wideo, ma również funkcję społecznościową. Umożliwia użytkownikom udostępnianie, komentowanie i ocenianie filmów, co czyni go jednym z pierwszych serwisów wideo o charakterze społecznościowym.
---	---

20



21



22





25



26



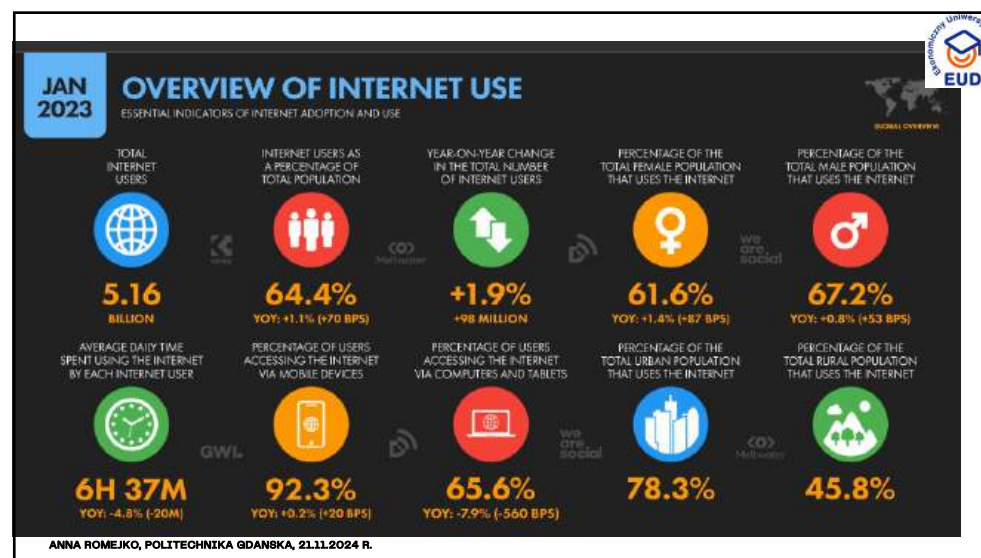
27



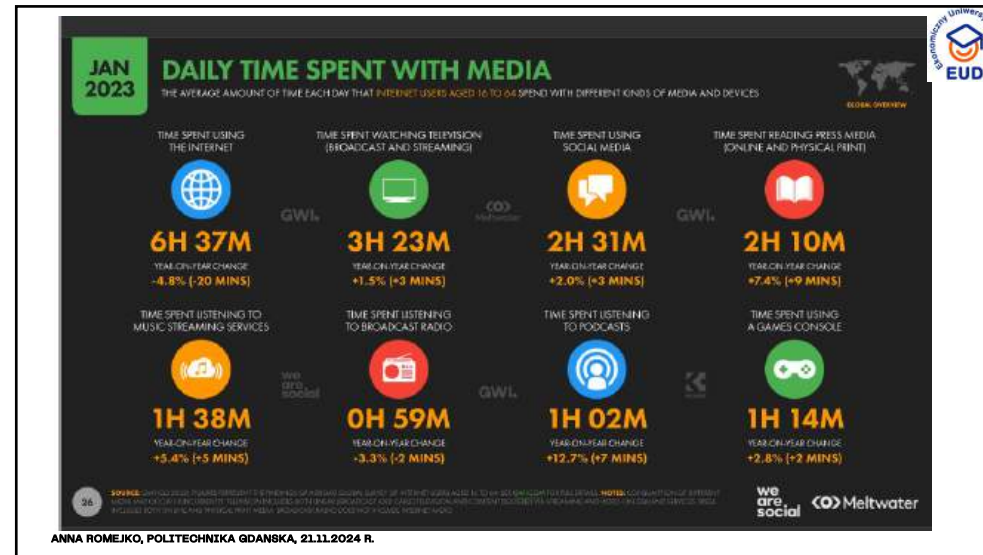
28



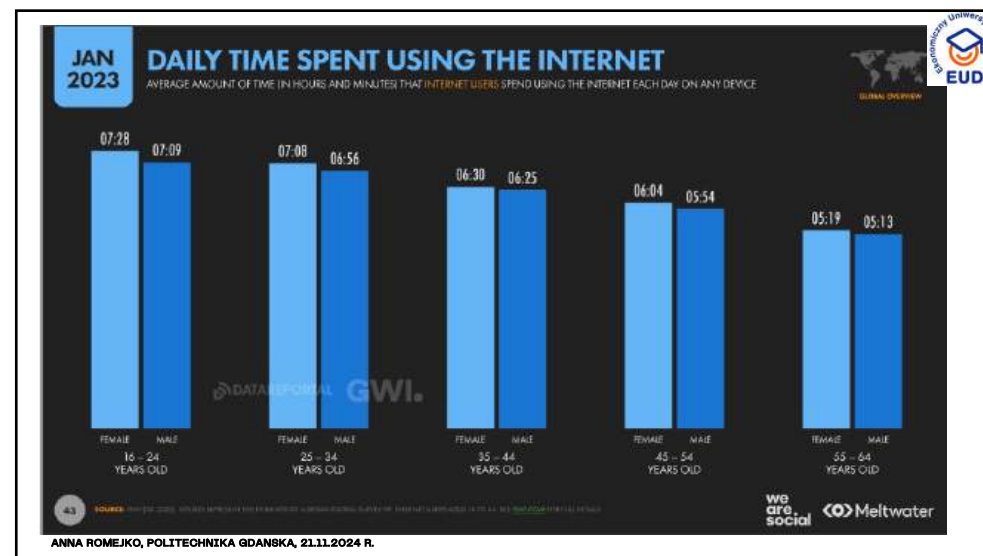
29



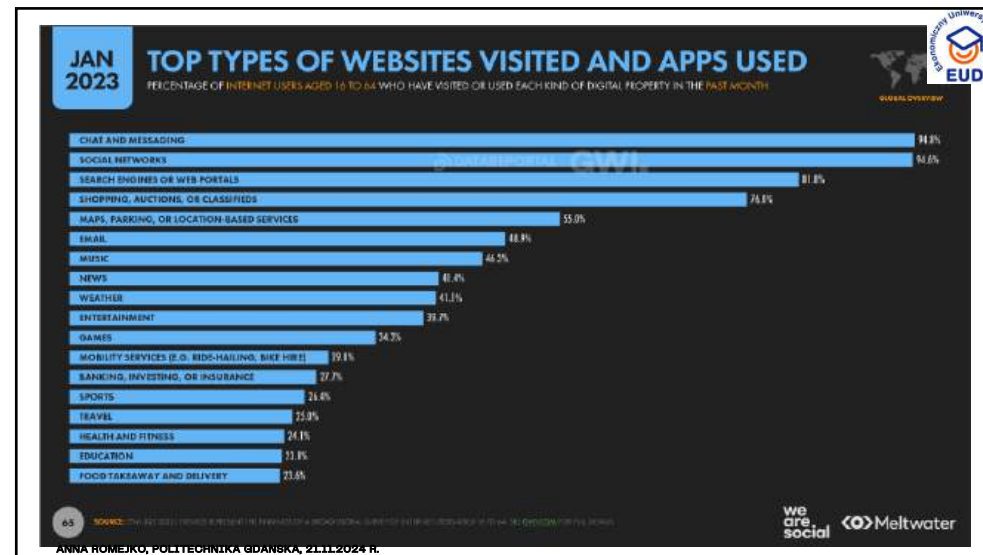
30



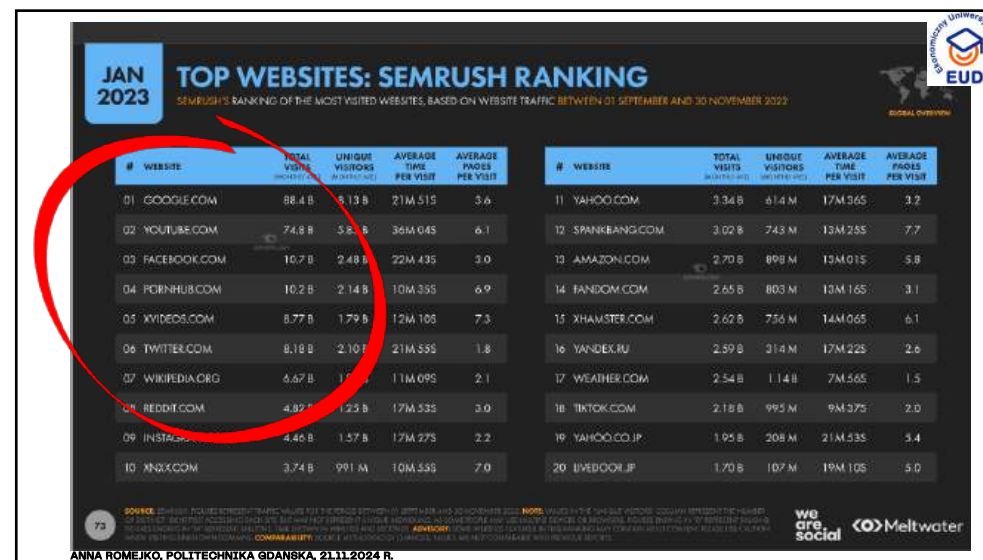
31



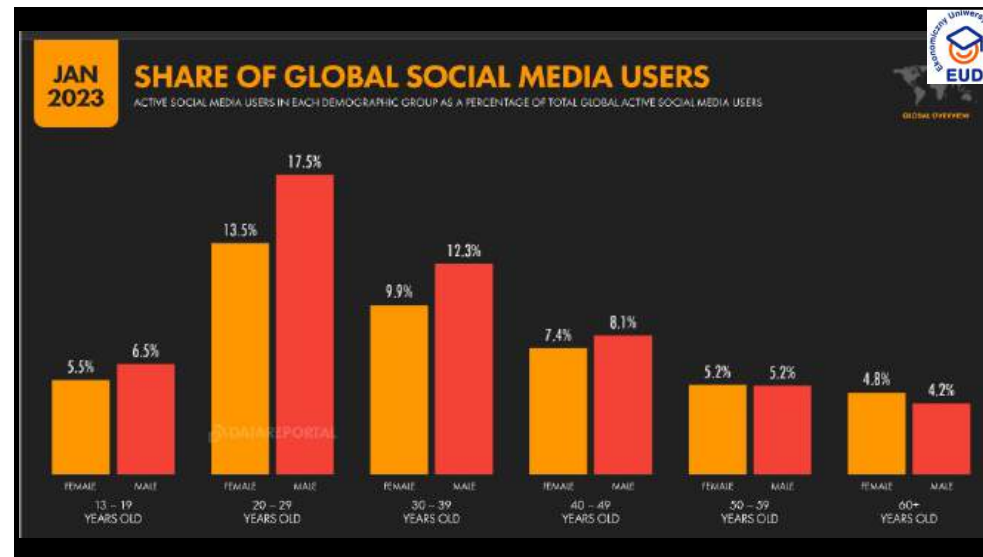
32



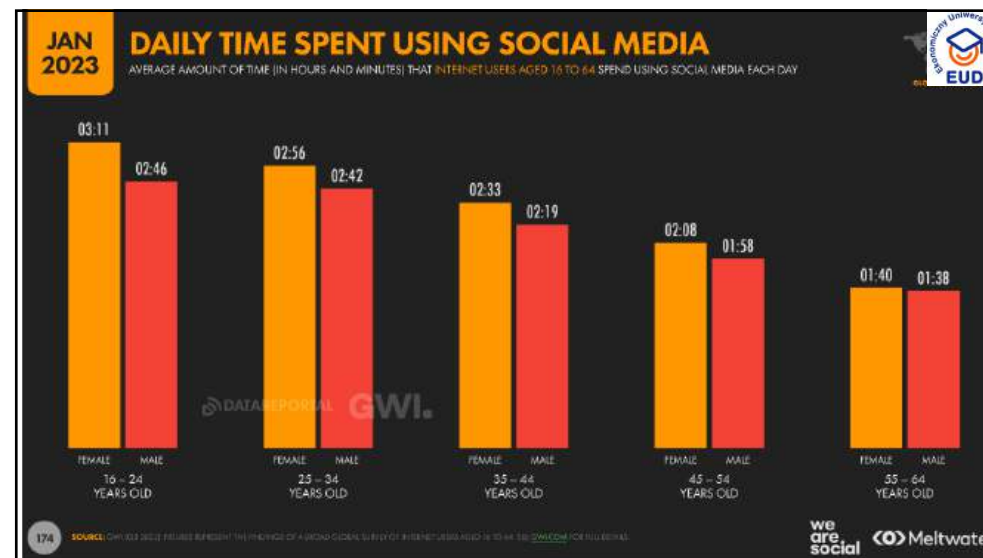
33



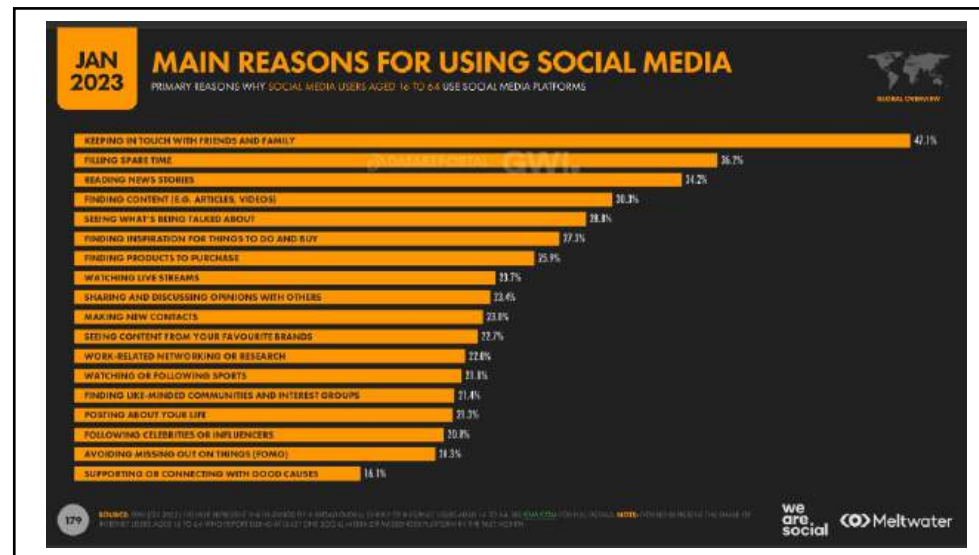
34



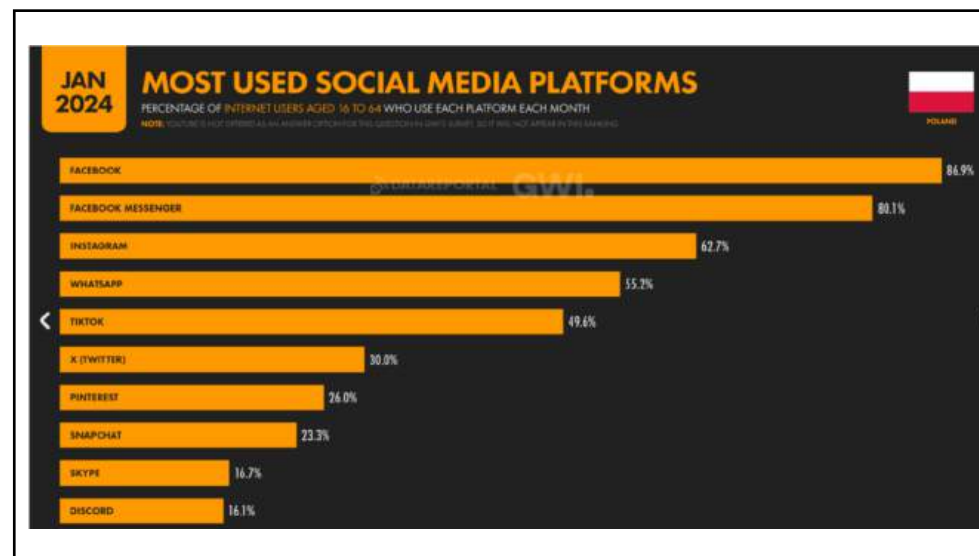
35



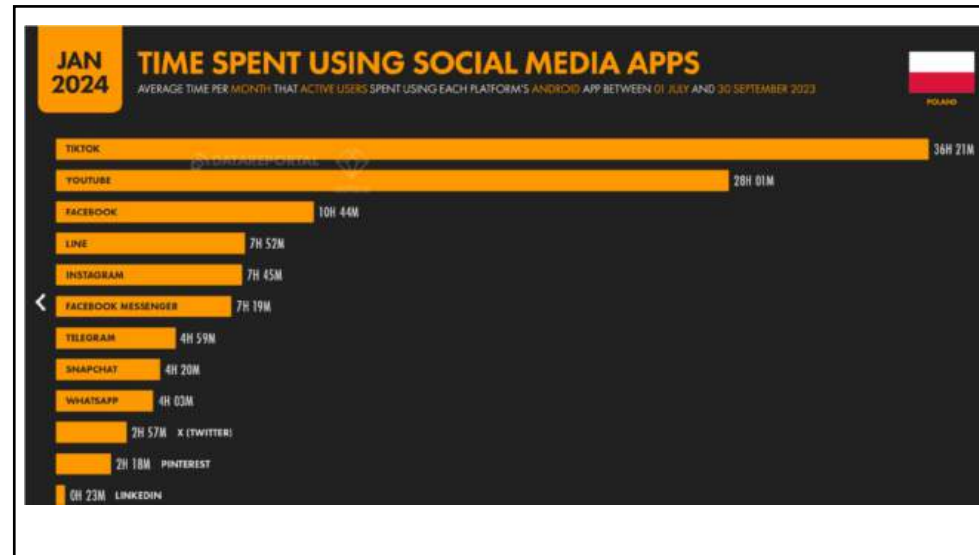
36



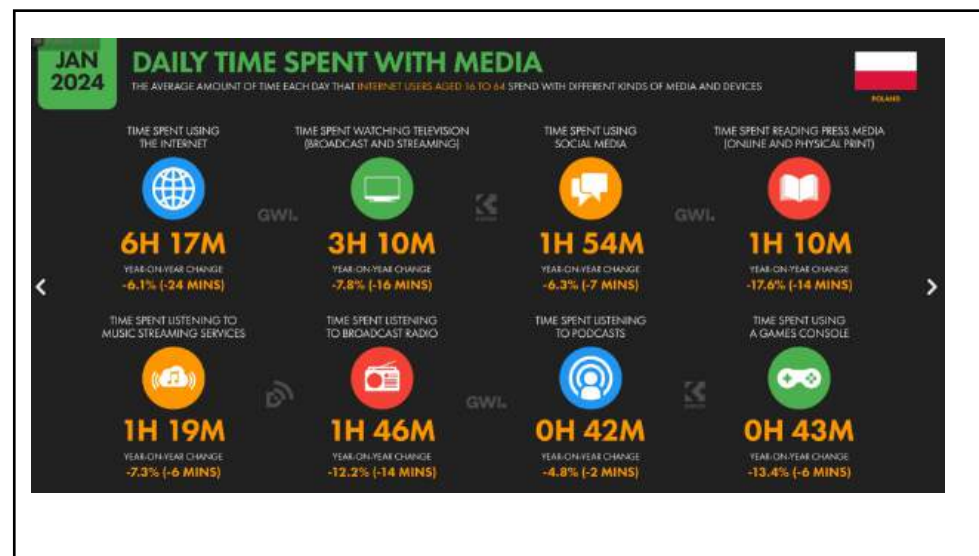
37



38



39



40



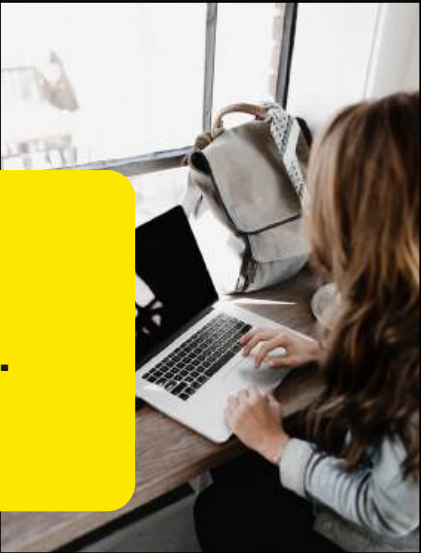
41

ZADANIE

"ZATRZYMAJMY SIĘ NA CHWILĘ"

1. ILE CZASU DZIENNIE TWOJE DZIECKO SPĘDZA W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH?
2. CZY ZAUWAŻASZ JAKIEKOLWIEK ZMIANY W JEGO ZACHOWANIU LUB NASTROJACH PO DŁUGIM CZASIE SPĘDZONYM ONLINE?
3. CZY TWOJE DZIECKO ROZMAWIA Z TOBĄ O TYM, CO DZIEJE SIĘ NA JEGO PROFILACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH (NP. KOMENTARZE, POSTY, WIADOMOŚCI)?

42



 **Media społecznościowe w 2024 r.**

90% nastolatków korzysta z mediów społecznościowych.

ANNA ROMEJKO, POLITECHNIKA GDANSKA, 21.11.2024 R.

43



 **Czas spędzany w Internecie**

Średni czas spędzany przez nastolatków w mediach społecznościowych

około 3-4 godzin dziennie

W skali roku daje to około 1000 godzin, czyli niemal 42 dni!"

Dane Statista 2023 r.

ANNA ROMEJKO, POLITECHNIKA GDANSKA, 21.11.2024 R.

44



Dane użytkowników

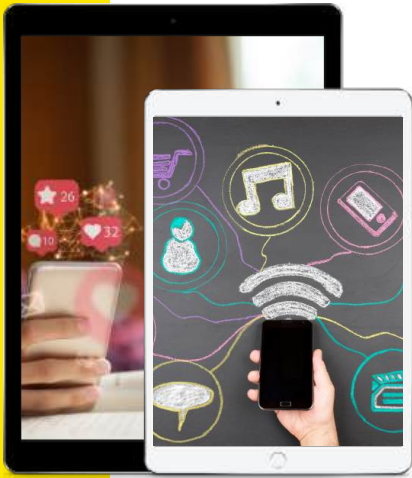
Większość użytkowników mediów społecznościowych to młodsze osoby

w wieku 13–18 lat

ANNA ROMEJKO, POLITECHNIKA GDANSKA, 21.11.2024 R.



45



ANNA ROMEJKO, POLITECHNIKA GDANSKA, 21.11.2024 R.

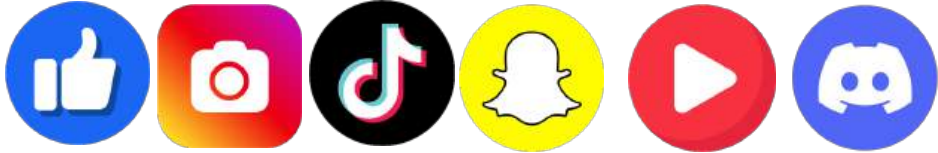
MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE →

- Media społecznościowe to platformy internetowe, które umożliwiają tworzenie i wymianę treści (tekstów, zdjęć, filmów, komentarzy) oraz interakcje z innymi użytkownikami.
- Są to przestrzenie, w których użytkownicy mogą tworzyć własne profile, publikować treści, a także komentować, 'lajkować', czy udostępniać posty innych osób.

46

Platformy mediów społecznościowych

z których najczęściej korzystają dzieci i młodzież





47

Dla dzieci i młodzieży media społecznościowe to część ich życia społecznego, a nawet emocjonalnego





Poczucie przynależności



Samorealizacja i wyrażanie siebie



Czynniki społeczne - presja dołączenia do grupy. Bycie częścią "wielkiej sieci" daje poczucie bycia na czasie i w centrum uwagi.

48

Jak media społecznościowe wpływają na mózg dzieci i młodzieży



ANNA ROMEJKO, POLITECHNIKA GDANSKA, 21.11.2024 R.

49

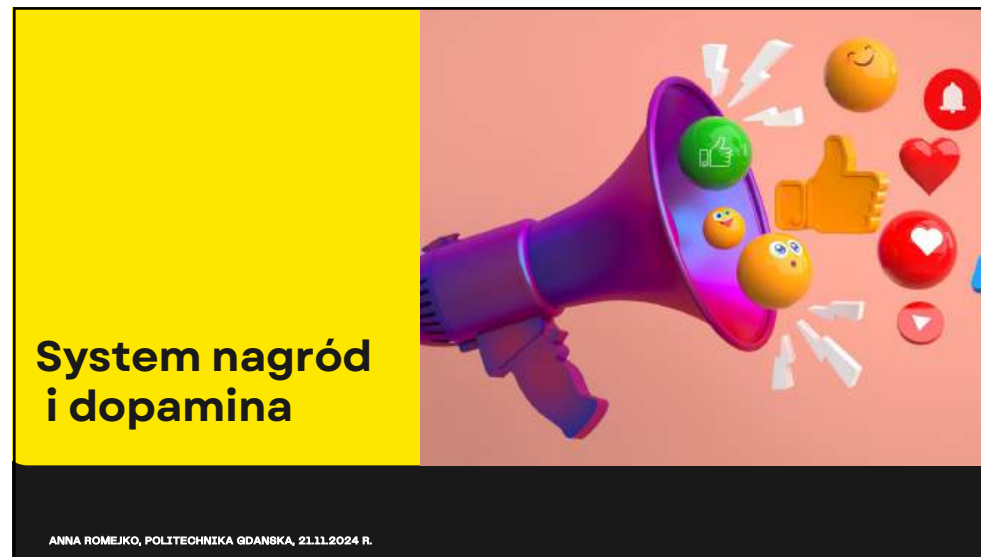
Mózg nastolatka a media społecznościowe

Rozwój mózgu nastolatka nie jest zakończony, co sprawia, że jest on szczególnie wrażliwy na nagrody i bodźce.

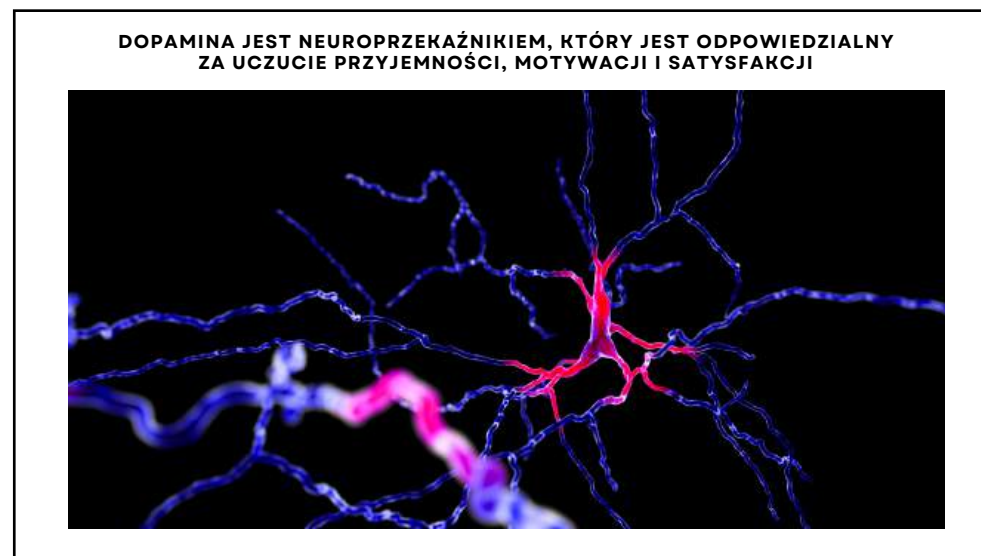


ANNA ROMEJKO, POLITECHNIKA GDANSKA, 21.11.2024 R.

50



51



52

W jaki sposób to działa? →

- **Dopamina:** Gdy dziecko dostaje „lajki” lub pozytywne komentarze, mózg otrzymuje małą dawkę dopaminy, co sprawia, że poczucie przyjemności motywuje je do kolejnych interakcji online.
- **Nagroda w cyklu:** cykliczna reakcja – im więcej "nagrody", tym więcej potrzeby powtarzania tego procesu. Może to prowadzić do uzależnienia od ciągłego sprawdzania telefonu i mediów społecznościowych.

ANNA ROMEJKO, POLITECHNIKA GDANSKA, 21.11.2024 R.

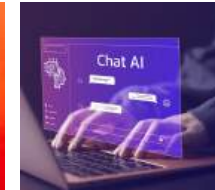
53

Kluczowe cechy mediów społecznościowych

- ✓ INTERAKTYWNOŚĆ
- ✓ SPOŁECZNOŚCIOWOŚĆ
- ✓ SZEROKIE MOŻLIWOŚCI WYRAŻANIA SIEBIE

54

Pozytywne aspekty mediów społecznościowych



55

Pozytywne aspekty korzystania z mediów społecznościowych



Poczucie wspólnoty i wsparcia

media społecznościowe mogą służyć jako narzędzie do budowania pozytywnych relacji i wzmacniania poczucia przynależności.



Edukacja i rozwój osobisty

Korzyści płynące z dostępu do edukacyjnych treści, grup wsparcia, pasji i zainteresowań.



Kontakt z bliskimi

56

**Czy media
społecznościowe mają na
nas negatywny wpływ?**



57

Treści w sieci nie są rozróżniane w kategorii
dobra i zła,
tylko "istnieje" i "nie istnieje".

**To, co standardowo nazwalibyśmy dysfunkcją,
staje się normą.**

58

Negatywne skutki mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne



59

Zaburzenie koncentracji:

Ciągła stymulacja w mediach społecznościowych wpływa na zdolność do koncentracji na zadaniach.



ANNA ROMEJKO, POLITECHNIKA GDANSKA, 21.11.2024 R.

60

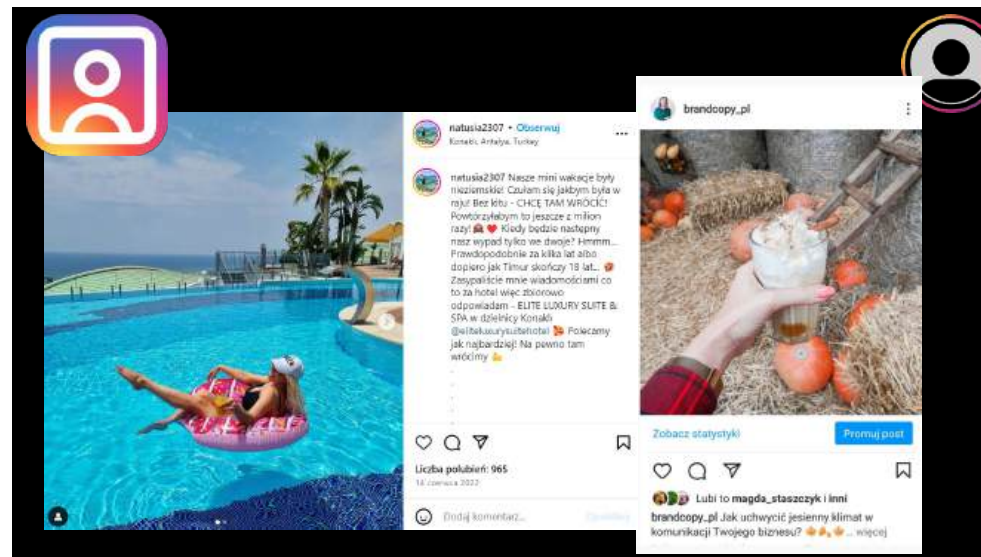
Porównania społeczne i niska samoocena



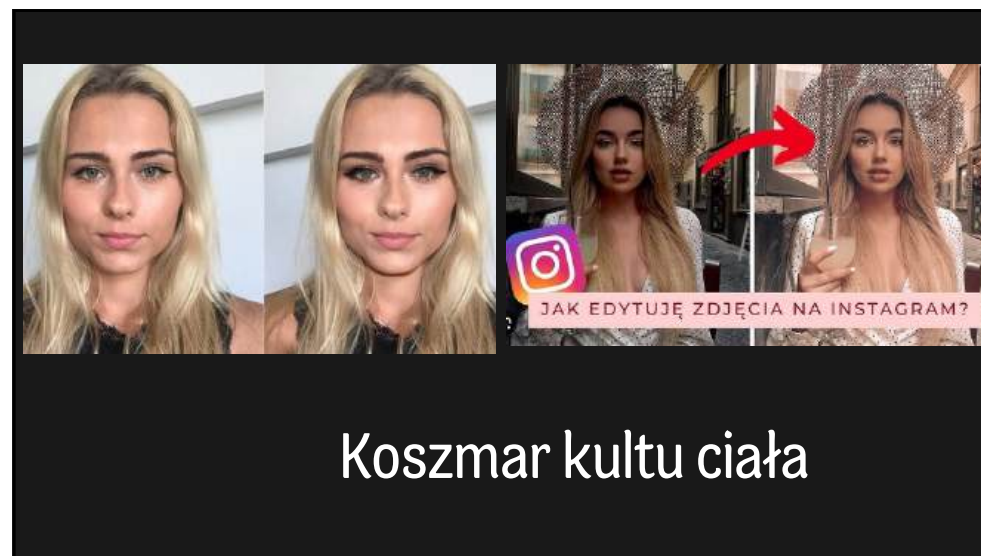
61



62



63



64

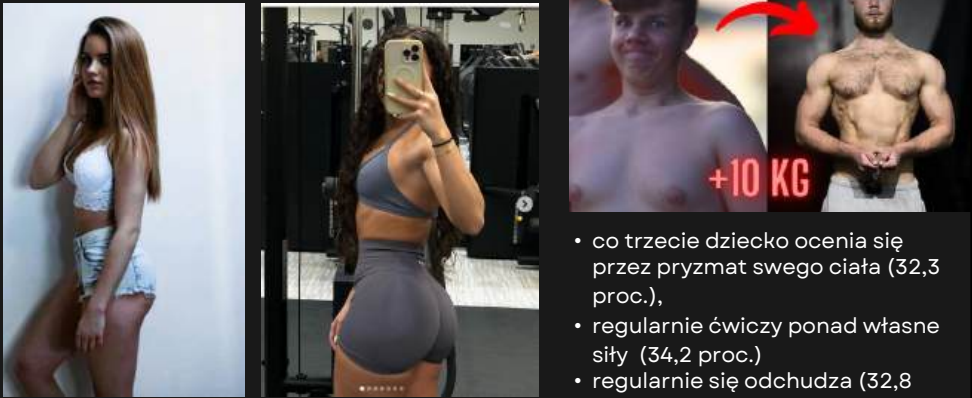


Body image i idealizowanie życia:

U dzieci rozwija się tendencja do porównywania się do innych, co może prowadzić do obniżenia poczucia własnej wartości.

65

KULT CIAŁA



- co trzecie dziecko ocenia się przez pryzmat swego ciała (32,3 proc.),
- regularnie ćwiczy ponad własne siły (34,2 proc.)
- regularnie się odchudza (32,8 proc.).

66



Twórcy internetowi

"Według najnowszych badań, aż 81 proc. uczniów ma konta w social mediach przed ukończeniem 13. roku życia, choć to wbrew regulaminom platform. "

Nie wszyscy bezpiecznie dotrważą do swojej osiemnastki.



2017 r.

Julia, lat 13 - Queen of The Black

ANNA ROMEJKO, POLITECHNIKA GDANSKA, 21.11.2024 R.

67

ROLA INFLUENCERÓW I CELEBRYTÓW



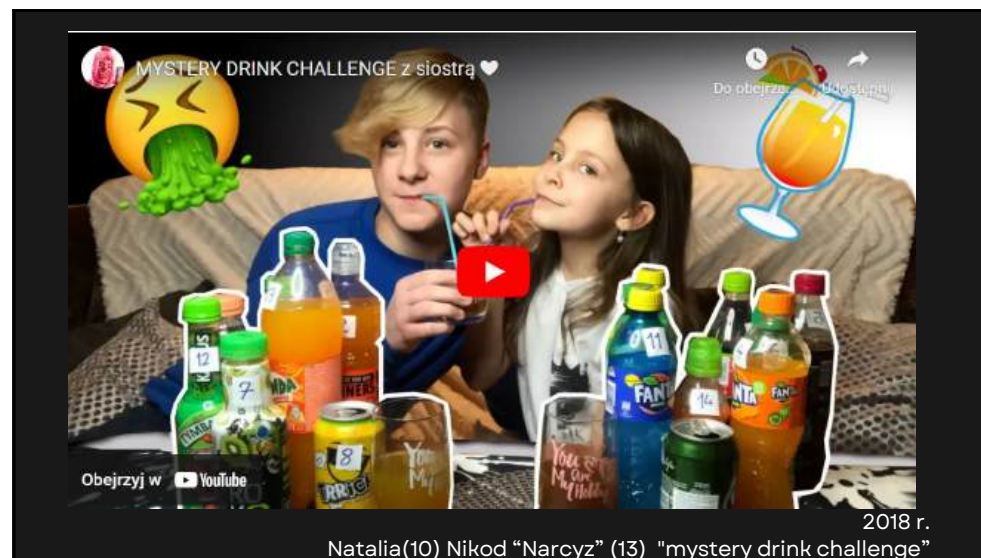
68

Ranking Top100 Influencer Roku 2023			
1	KL5	Przebiegiem: 190 270 375	Ładunek: 79 278 440
2	Wersow	Przebiegiem: 62 108 027	Ładunek: 9 771 008
3	HL_Kalina	Przebiegiem: 52 879 037	Ładunek: 9 002 182
4	MŁDZIEKA	Przebiegiem: 51 149 889	Ładunek: 7 302 787
5	Fiz	Przebiegiem: 39 439 040	Ładunek: 6 242 514
6	Oleg Groszowski	Przebiegiem: 37 135 174	Ładunek: 1 024 276
7	Tyranu55555	Przebiegiem: 36 346 763	Ładunek: 2 346 853
8	Świeży Baran	Przebiegiem: 33 339 445	Ładunek: 2 341 036
9	Wagabond	Przebiegiem: 22 303 044	Ładunek: 2 404 444
10	Jana Łopatyńska	Przebiegiem: 22 110 062	Ładunek: 9 970 754

Ranking Top100 Instagramerów 2023			
1	Wersow	Przebiegiem: 234 102	Ładunek: 2 812 149
2	Marcynia Rybak	Przebiegiem: 93 191	Ładunek: 2 023 441
3	Artur Piszczek	Przebiegiem: 76 260	Ładunek: 676 006
4	Przemysław Łowicki	Przebiegiem: 71 716	Ładunek: 653 867
5	Sylwia	Przebiegiem: 62 174	Ładunek: 604 509
6	Dawidka Skrzyd	Przebiegiem: 61 876	Ładunek: 1 087 243
7	Nowicki	Przebiegiem: 51 429	Ładunek: 563 849
8	Maja Cioła	Przebiegiem: 51 152	Ładunek: 389 612
9	Christina Chaplin	Przebiegiem: 48 503	Ładunek: 337 555
10	Pati Salsoda	Przebiegiem: 44 973	Ładunek: 459 893

Ranking Top100 Youtuberów 2023			
1	Justa	Przebiegiem: 88 719	Ładunek: 2 286 900
2	Wersow	Przebiegiem: 82 311	Ładunek: 1 805 048
3	Karłak	Przebiegiem: 62 022	Ładunek: 1 574 004
4	Fiz	Przebiegiem: 52 196	Ładunek: 1 392 004
5	AJKAPODIAKAMETIZ	Przebiegiem: 38 002	Ładunek: 610 458
6	Żółty Taser	Przebiegiem: 34 894	Ładunek: 769 000
7	OFF72 Chat	Przebiegiem: 30 714	Ładunek: 1 180 000
8	Baran Kubaś	Przebiegiem: 27 734	Ładunek: 628 000
9	Jarek	Przebiegiem: 21 508	Ładunek: 1 400 000
10	Browki	Przebiegiem: 20 444	Ładunek: 1 800 000

69



70



Mam 14 lat i mam tatuaż - Hello Kitty, Lil Peep i Znaczenie tatuaż...

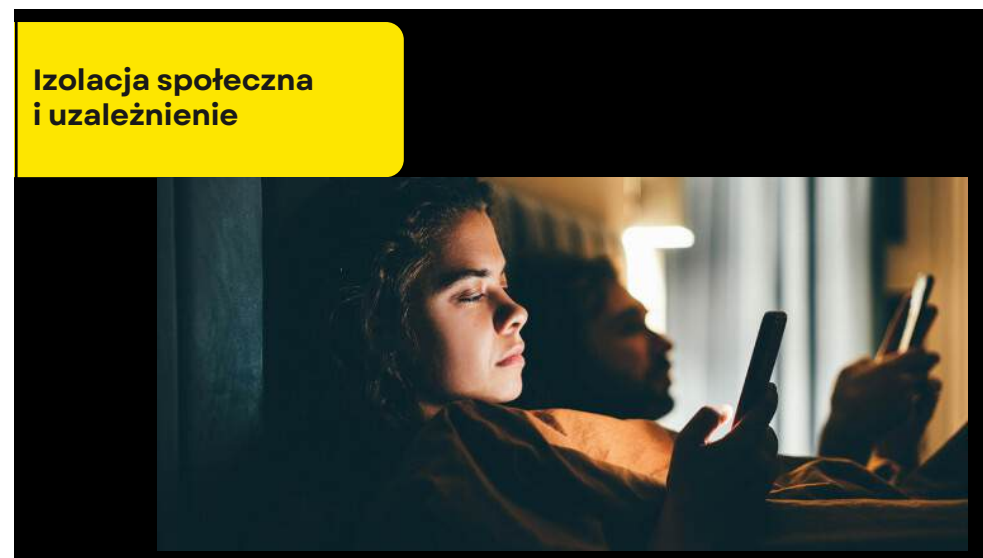
Do obejrze... Udostępnij

14 lat i tatuaż?

Obejrzyj w YouTube

– Hejka misiaczki, witam bardzo serdecznie. Dzisiaj nagrywam filmik, ponieważ dwa dni temu zrobiłam mój pierwszy tatuaż.
Mam 14 lat i mam tatuaż (Julia)

71



72



73



74

Stres i lęk & "FOMO"
(ang. *fear of missing out*)-lęk przed przegapieniem czegoś



75



Cyberprzemoc:

Zjawisko cyberprzemocy (cyberbullying) to przemoc słowna, nękanie czy wyśmiewanie się z innych w Internecie. Może prowadzić do poważnych konsekwencji psychicznych, takich jak depresja, lęki czy myśli samobójcze

76

Wyśmiewanie innych, wulgarne telefony, obrazoburcze piosenki to codzienność w sieci dla dzieci i młodzież.

W raporcie "Młode głowy"
(180 tys. uczniów)

- **co drugie** z nich (**49,8 proc.**) przyznaje, że w ostatnim miesiącu **było ofiarą hejtu** w sieci.
- **co trzecie** (32,5 proc.) przyznaje się, iż samo **było sprawcą hejtu**.
- **46 proc. uczniów ma skrajnie niską samoocenę** -> obraz polskiej młodzieży jako zagubionej, sfrustrowanej, nieufnej i nieporadnej



77



→

Aż 39,2 proc. uczniów myślało o podjęciu próby samobójczej, a 28 proc. wyraża brak chęci do życia. .

Dane raportu
Unaweza

78

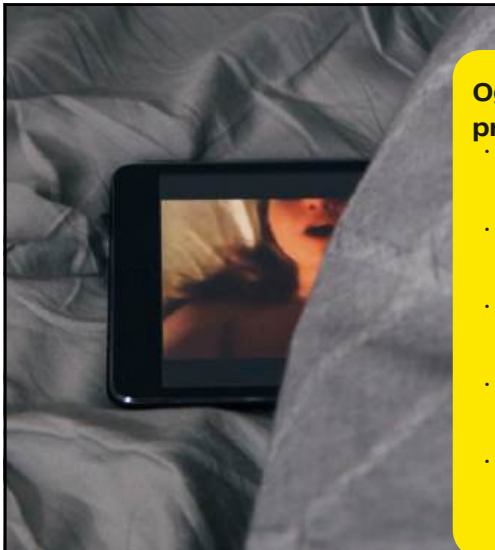


→

Samobójstwa i myśli samobójcze:

Wzrost liczby młodych ludzi zgłaszających myśli samobójcze i problemów z obrazem ciała, częściowo związanych z presją wywieraną przez media społecznościowe.

79

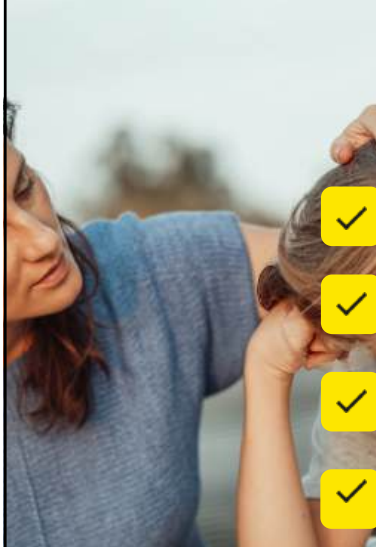


→

Oglądanie pornografii przez młodzi

- Na pornografię przypadkiem trafiają przede wszystkim młodsze dzieci, w wieku **11-12 lat – 69%**, one też istotnie rzadziej niż inne grupy wiekowe szukają takich treści (18%).
- Kontakt z materiałami pornograficznymi i seksualizującymi miało
 - **55% 15-16-latków**
 - **63% 17-18-latków.**
- Najstarsi respondenci (17-18 lat) istotnie częściej niż inne grupy wiekowe mają kontakt z pornografią w internecie (**94%**).
- **Nastolatki w wieku 15-18 lat, które miały kontakt pornografią, trzy razy częściej otrzymują nagie lub prawie nagie zdjęcia oraz pięć razy częściej je wysyłają (seksting).**
- Rodzice 66% młodych ludzi w wieku 15-18 lat nie wprowadzili żadnych zasad korzystania z internetu, a zakaz wchodzenia na strony dla dorosłych obowiązywał jedynie 9% młodzieży".

80



Psychiczne konsekwencje używania mediów społecznościowych

- ✓ **Depresja i lęki**
media społecznościowe mogą prowadzić do poczucia izolacji, porównań społecznych, niskiej samooceny i w rezultacie do depresji u dzieci.
- ✓ **Uzależnienie**
nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych może prowadzić do uzależnienia (np. "scrolling", sprawdzanie mediów co kilka minut, poczucie niepokoju, gdy nie ma dostępu do telefonu).
- ✓ **Body image i idealizowanie życia**
tak zdjęcia, filmy i posty w mediach społecznościowych mogą wpływać na postrzeganie ciała
- ✓ **Cyberprzemoc**
Zjawisko cyberprzemocy, trolling, bullying w Internecie i jego wpływ na dzieci.

81



Jak rozpoznać, że dziecko jest negatywnie wpływane przez media społecznościowe?

Zmiany w zachowaniu

nadmierna izolacja, agresja, smutek, lęk

Zmniejszenie aktywności offline

Unikanie innych aktywności, zaniedbywanie obowiązków szkolnych, mniejsze zaangażowanie w życie rodzinne.

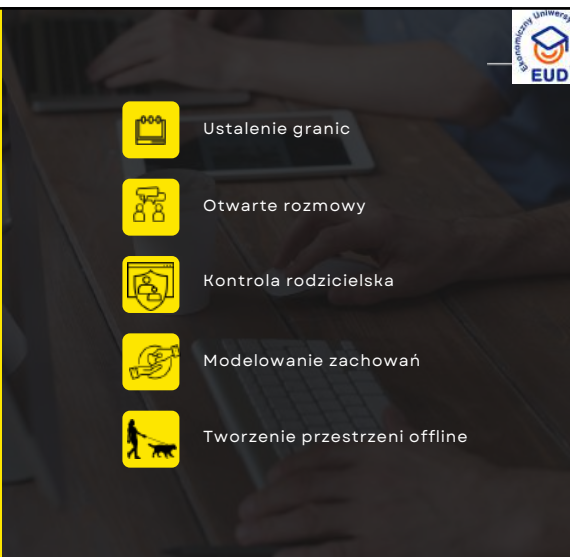
Problemy ze snem

Przewlekłe zmiany w rytmach dobowych (np. spędzanie nocy na mediach społecznościowych).

Objawy depresji i lęku

Skargi na samotność, brak pewności siebie, wycofanie się z kontaktów społecznych.

82



Jak pomóc dzieciom w zdrowym korzystaniu z mediów społecznościowych?

- Ustalenie granic
- Otwarte rozmowy
- Kontrola rodzicielska
- Modelowanie zachowań
- Tworzenie przestrzeni offline



83



Jakie zasady warto wprowadzić?

- ✓ **Brak mediów społecznościowych przed snem**
(1-2 godziny przed snem).
- ✓ **Zasady dotyczące prywatności:**
Co można i czego nie należy udostępniać online.
- ✓ **Zakaz kontaktów z obcymi w internecie**
Rozmowy tylko z osobami, które dziecko zna osobiście.
- ✓ **Regularna analiza treści:**
Razem z dzieckiem analizujcie, jakie treści są przeglądane w sieci.



84



Zasady dotyczące ustawień prywatności w mediach społecznościowych



1	2	3	4
Kontrola ustawień prywatności Większość platform umożliwia ograniczenie widoczności treści tylko do znajomych, a także blokowanie osób, które nie są w kręgu naszych kontaktów	Zarządzanie listą znajomych Aktywnie zarządzaj swoją listą znajomych i upewnij się, że nie ma na niej osób, których nie znasz osobiście.	Weryfikacja kont Warto sprawdzić, czy konta, które odwiedzają nasze profile, są autentyczne i czy nie są fałszywe.	Ostrożność przy korzystaniu z aplikacji zewnętrznych Wiele mediów społecznościowych umożliwia integrację z aplikacjami zewnętrznymi (np. gry, quizy), które mogą mieć dostęp do naszych danych osobowych - polityka prywatności.

85



Co robić, gdy zauważymy problemy



Szukanie pomocy i programy wsparcia psychologicznego

Kiedy zauważymy niepokojące zmiany w zachowaniu, warto skonsultować się z psychologiem lub terapeutą

Skorzystaj z profesjonalnej pomocy, jeśli dziecko wykazuje objawy depresji, lęku, uzależnienia od internetu.

86



Jeśli czujesz, że nie radzisz sobie, potrzebujesz pomocy lub masz myśli samobójcze, skorzystaj z poniższych numerów telefonów:

-  **116 111** (czynny całodobowo)
-  **22 484 88 01** (godziny dostępności można znaleźć na stronie stopdepresji.pl)
-  **22 594 91 00** (czynny w środy i czwartki w godz. 17-19).

Dorośli mogą również zadzwonić na całodobowy numer ogólnopolskiej poradni telefonicznej **dla osób przeżywających kryzys emocjonalny: 116 123.**

87



Czego NIE należy udostępniać w mediach społecznościowych

Dane osobowe:

- Pełne imię i nazwisko
- Adres zamieszkania i numer telefonu
- Numer PESEL, numer dowodu osobistego lub numer ubezpieczenia społecznego



ANNA ROMEJKO, POLITECHNIKA GDANSKA, 21.11.2024 R.

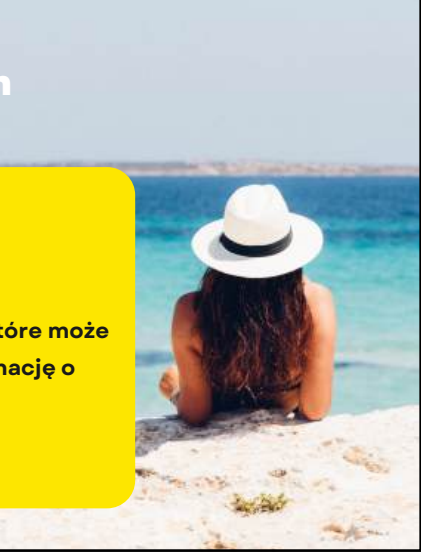
88



Czego NIE należy udostępniać w mediach społecznościowych

Urlop? Wyjazd? Wakacje?

- o Szczegóły o planach wyjazdowych
- o (np. dokładna data wyjazdu i miejsce, które może ujawnić naszą lokalizację), ale też informację o tym, że nas “nie ma w domu”



ANNA ROMEJKO, POLITECHNIKA GDANSKA, 21.11.2024 R.

89



Czego NIE należy udostępniać w mediach społecznościowych

Informacje o szkole i pracy

- o Należy zachować ostrożność w przypadku udostępniania informacji dotyczących miejsca pracy lub szkoły dziecka.
- o Ujawnienie takich informacji może prowadzić do niepożądanych kontaktów z osobami, które nie mają dobrych intencji.



ANNA ROMEJKO, POLITECHNIKA GDANSKA, 21.11.2024 R.

90



Czego NIE należy udostępniać w mediach społecznościowych



Dokumenty i zdjęcia wrażliwe

- Należy unikać publikowania zdjęć dokumentów osobistych (np. dowód osobisty, paszport, legitymacja szkolna) czy jakichkolwiek materiałów, które mogą pomóc w kradzieży tożsamości.

ANNA ROMEJKO, POLITECHNIKA GDANSKA, 21.11.2024 R.

91



Czego NIE należy udostępniać w mediach społecznościowych



Plany i lokalizacja w czasie rzeczywistym

- Ujawnianie swojej lokalizacji w czasie rzeczywistym (np. poprzez geolokalizację w postach) może to prowadzić do niechcianych spotkań lub nawet kradzieży, (informujemy o swojej nieobecności w domu).
- Lepiej unikać tagowania siebie w miejscach publicznych w czasie rzeczywistym i robić to dopiero po powrocie do domu.

ANNA ROMEJKO, POLITECHNIKA GDANSKA, 21.11.2024 R.

92

Czego NIE należy udostępniać w mediach społecznościowych

Zbyt osobiste i intymne informacje

- Należy unikać dzielenia się informacjami
- o problemach osobistych, trudnych doświadczeniach emocjonalnych, które mogą zostać wykorzystane przez innych w złym celu.
- Udostępnianie zdjęć w intymnych sytuacjach (np. zdjęcia w stroju kąpielowym, zbyt osobiste selfie) może prowadzić do późniejszego wykorzystywania tych materiałów w nieodpowiedni sposób.



ANNA ROMEJKO, POLITECHNIKA GDANSKA, 21.11.2024 R.

93

Czego NIE należy udostępniać w mediach społecznościowych

Relacje rodzinne i konflikty

Unikaj udostępniania prywatnych szczegółów dotyczących konfliktów rodzinnych, problemów czy sporów. Takie informacje mogą zostać wykorzystane przez osoby trzecie do manipulacji lub zaszkodzić wizerunkowi rodziny

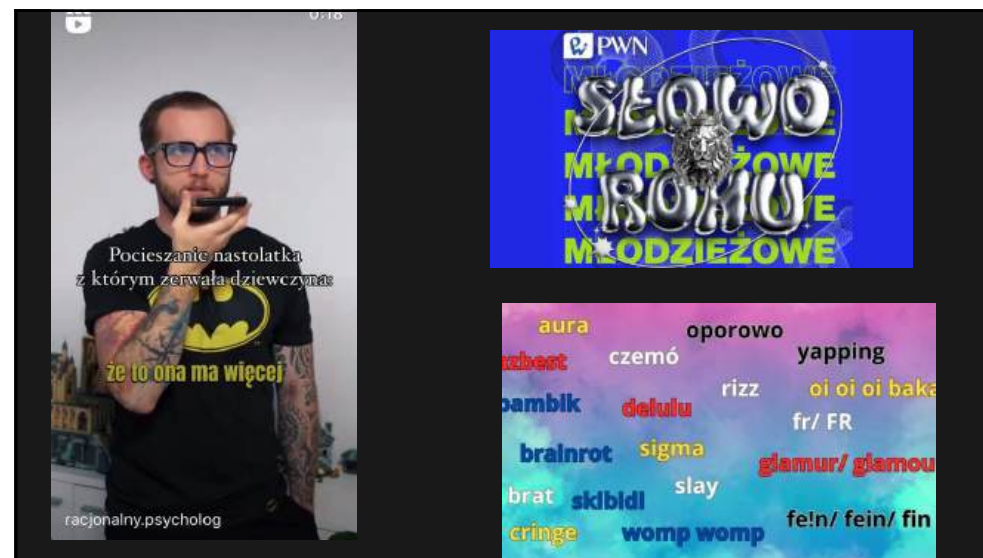


ANNA ROMEJKO, POLITECHNIKA GDANSKA, 21.11.2024 R.

94



95



96

Jego aura była wręcz magnetyczna, więc każdy w towarzystwie od razu zauważał jego obecność. Jednak kiedy zaczął yapping o najnowszym viralowym trendzie „oi oi oi baka” na TikToku, wszyscy tylko wymienili spojrzenia pełne cringe'u. Widać było, że chłopak miał w sobie nieco rizz, ale z takim brainrotem i skłonnością do wpadek, jego szanse na bycie GOAT'em były, delikatnie mówiąc, delulu.

97

- aura - to termin oznaczający bycie cool lub bycie szanowanym
- azbest - absurd, coś, co jest niedorzeczne; nierealna sytuacja, zdarzenie lub sytuacja, w której coś traci swój pierwotny stan lub ktoś traci twarz, nie jest w stanie dowieść swoich racji
- bambik - początkujący gracz w Fortnite – popularnej gry online (bambik gra nieporadnie i używa podstawowego stroju/skina, łatwo go więc zauważyć wśród innych graczy), nieudacznik (znaczenie przeniesione poza kontekst gry)
- brainrot - Na brainrot składają się przekazy, treści internetowe (np. memy), wyrazy/znaki pozbawione konkretnego sensu, nieprzydatne
- brat - słowo w języku angielskim oznaczające 'bachora', czyli 'niegrzeczne, niesforne dziecko',
- cringe - Zniesmaczenie, zażenowanie, żenada.
- czemó - humorystyczny lub ironiczny, zwykle deprecjonujący komentarz zamieszczany między innymi pod materiałem filmowym/zdjęciem pozbawionym sensu
- delulu - znaczy mieć obsesję na czymś punkcie
- fe!n / fein / fin - osoba uzależniona
- Fr / FR - 'na serio, naprawdę, zgadza się. Skrót od angielskiego wyrażenia for real.
- **glamur / glamour**- w języku ogólnym słowo jest kojarzone z modą lub stylem życia pełnym przepychu, blasku i elegancji. Ostatnio wyraz ten, pisany także jako glamur, odnosi się do ubrań w cętki, kiedyś zwane panterką, i tiktokowego trendu do stylizacji z użyciem tego wzoru przy dźwiękach utworu Glamour. W pierwszym znaczeniu jest to słowo międzynarodowe, pochodzi z języka szkockiego, gdzie oznaczało magiczne zaklęcie;
- **GOAT**- akronim pochodzący od wyrażenia Gratest of All Time 'najlepszy w historii', używany często w slangu, także w języku mediów, np. w kontekstach sportowych na określenie osób wybitnych w swojej dyscyplinie;



98

- **oi oi oi baka** – zawołanie wzięte ze świata anime (baka po japońsku odznacza idiotę, głupca) i wykorzystane na całym świecie, w tym w Polsce, jako rodzaj wyzwania, w ramach którego należy w miejscu publicznym (np. szkoła, fast food w galerii handlowej) stanąć na krześle lub stole i z odpowiednią intonacją krzyczeć: „Oi oi oi baka!”, robiąc przy tym głupie miny. Zabawa ma swój wyraz na TikToku i przypomina wcześniejszą: „Moment, w którym zdałem sobie sprawę, że potrafię śpiewać” – tamta polegała na nieudolnym występie wokalnym w podobnych okolicznościach;
- **oporowo** – robić coś bardzo intensywnie, z zaangażowaniem, najmocniej, najlepiej, całym sobą, do końca. Synonim wyrażenia do oporu, w opór;
- **rizz** - zespół zalet decydujących o atrakcyjności (także seksualnej) w oczach innych; urok, czar, charyzma. „Rizz” wzięło się od angielskiego słowa charisma (charyzma), upowszechnione zostało jako skrót przez influencera i rapera Kaia Cenata; **rizzler** – mężczyzna o wysokiej charyzmie, także: podrywacz, uwodziciel. Brzmieniowo nawiązuje do Riddlera – komiksowego superzłoczyńcy ze świata „Batmana”;
- **sigma**- określenie osoby odnoszącej sukcesy, pewnej siebie, wybitnej, którą można podziwiać. Sigma jest „samotnym wilkiem”, przekonany o swej nieprzeciętności, ale się z tym nie afiszuje. Ustala zasady, których bezwzględnie przestrzega. Słowo występuje też w połączeniach, np. skibidi sigma, sigma rizz, które wzmacniają jego pozytywny wydźwięk;
- **skibidi**- pozbawiony wyraźnego znaczenia, niemal nonsensowny termin pojawiający się często w związkach z innymi słowami i w zależności od kontekstu sugerujący coś fajnego, dziwnego, złego lub zaskakującego. Najpopularniejsze jest skibidi toilet opisujące serię wiralowych filmów o toaletach z ludzkimi głowami. Samo skibidi wzięło się z tekstu często wykorzystywanej na TikToku piosenki Dom dom yes yes bułgarskiego artysty Biser Kinga (Bisera Draganova).

99

Podsumowanie



1

Media społecznościowe

mają zarówno pozytywne, jak i negatywne skutki dla zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

2

Świadomość

rodziców o wpływie tych platform jest kluczowa.

3

Współpraca z dzieckiem

wyznaczanie granic oraz dbanie o zdrowie psychiczne dziecka są podstawą zdrowego korzystania z mediów społecznościowych

ANNA ROMEJKO, POLITECHNIKA GDAŃSKA, 21.11.2024 R.

100

Mechanizmy uzależnienia od mediów społecznościowych



Podobieństwo do uzależnienia od substancji

Przewlekłe używanie mediów społecznościowych jest porównywane do uzależnienia od narkotyków czy alkoholu – zależność od dopaminy.



Przebodźcowanie

Częste zmiany bodźców w mediach społecznościowych mogą prowadzić do przebodźcowania i zmniejszenia zdolności do czerpania satysfakcji z codziennych aktywności.



Cykl nagrody

Interakcje online (np. polubienia) mogą powodować chęć „więcej”, prowadząc do uzależnienia.

101

The future is private.



Dziękuję za uwagę!

ANNA ROMEJKO, POLITECHNIKA GDANSKA, 21.11.2024 R.



102