Socialinės žiniasklaidos vaidmuo jaunimo psichinei sveikatai

Šių dienų skaitmeniniame amžiuje socialinė žiniasklaida reikšmingai formuoja jaunų žmonių gyvenimus, darydama įtaką jų bendravimui, santykiams ir savęs suvokimui. Nors ji ir suteikia ryšio, susijungimo bei saviraiškos galimybes, visgi kyla nuogąstavimų dėl neigiamo poveikio jaunimo psichinei sveikatai. Šioje diskusijoje nagrinėjami teigiami ir neigiami socialinės žiniasklaidos vaidmens aspektai jaunosios kartos psichinei gerovei.

Teigiamas poveikis

Socialinės žiniasklaidos teigiami aspektai dažnai nepakankamai vertinami. Pagrindinis bruožas – pagalba kuriant ir palaikant ryšius. Tokios platformos kaip „BeReal“, „Snapchat“, „Instagram“ ar „TikTok“ leidžia jaunimui ieškoti socialinės paramos ar tapti įvairių pasaulinių bendruomenių dalimi. Turbūt nenuostabu, kad paauglio savijautai itin svarbus priklausymo jausmas.

Šios platformos taip pat yra kaip pozityvios saviraiškos terpės, suteikdamos priėmimo jausmą ir supratimą – esminius elementus sprendžiant psichikos sveikatos problemas. Socialinė žiniasklaida padeda atrasti paramos grupes, mažina jaunimo izoliacijos jausmą.

Be to, socialinė žiniasklaida atlieka svarbų vaidmenį dalinantis psichinės sveikatos ištekliais prevencijai bei informacijos sklaidai. Savo istorijomis besidalijantys nuomonės formuotojai prisideda desigmatizuojant

Neigiamas poveikis

Nepaisant teigiamų aspektų, socialinė žiniasklaida turi ir tamsiąją pusę, kuri prisideda prie įvairių jaunų žmonių psichikos sveikatos problemų. Pateikiama keletas pavyzdžių:

1. Kibernetinės patyčios ir priekabiavimas internete:

Apie 10 % jaunų žmonių patiria priekabiavimą internete, nes šios platformos tampa nepagrįstų gandų, melo ir piktnaudžiavimo židiniais. Anonimiškumas apsaugo patyčių iniciatorius nuo atskaitomybės ir atsakomybės, kas prisideda prie nesaugumo jausmo kūrimo nieko dėtiems vartotojams ir tai gali kelti rimtų psichinės sveikatos įtampų.

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

2. Socialinis lyginimasis ir realybės neatitinkantys grožio standartai:

Net jei ir suvokiama, kad viešinamas turinys yra manipuliatyvus, tai neužkerta kelio egzistuojančiam nuolatiniam savęs lyginimusi su kitais. Tikėjimas, jog kiti gyvena tobulą gyvenimą, apsunkina savęs priėmimą, paveikdamas tiek sekėjus, tiek tuos, kurie dalijasi manipuliuojančiu turiniu.

3. Baimė praleisti (FOMO):

FOMO (baimė praleisti ką nors svarbaus) yra įprasta socialinių tinklų naudojimo dalis, dėl kurios jauni žmonės jaučiasi atstumti ar vieniši. Norėdami pritapti, jie praleidžia pernelyg daug laiko su telefonais, siekdami reakcijų, kad jaustųsi priklausantys, nepaisant didėjančios izoliacijos rizikos.

4. Rimtos psichikos sveikatos problemos:

Dėl gyvų asmeninių ryšių trūkumo, klaidinančios informacijos ir kitų iššūkių, tokių kaip savęs lyginimas, patyčios internete, informacijos perteklius, miego sutrikimai, socialinė izoliacija, FOMO ir spaudimas būti tobulam, jauniems žmonėms gali kilti rimtų psichikos sveikatos problemų, įskaitant depresiją ir nerimą.

Kaip jaunimo darbuotojai gali padėti

Gebėdami atpažindami paauglystės iššūkius, jaunimo darbuotojai gali atlikti svarbų vaidmenį mažinant neigiamą socialinių tinklų poveikį jaunų žmonių psichinei sveikatai. Vietoje to, kad apriboti telefonų naudojimąsi ir atskirti jaunuolius nuo jų bendruomenės, verta apsvarstyti alternatyvias strategijas, kaip padėti:

Terminas

Pasiūlykite ribotą įrenginio naudojimo laiką, įtraukdami ritualus, padedančius nustatyti ir išlaikyti ribas.

Atvirų pokalbių iniciavimas

Diskutuokite, kad socialinių tinklų problemos gali slėpti gilesnes problemas. Užmegzkite pokalbius apie mokykloje patiriamas patirtis, įvairias socialines baimes ar egzistuojančius stresorius namuose, kad išsiaiškintumėte pagrindines slegiančių iššūkių priežastis.

Švieskite apie socialinių tinklų realijas

Įgalinkite jaunimą mokydami juos, kad socialiniai tinklai neatspindi tikrojo gyvenimo. Skatinkite jų nelyginti savęs su kitais internete, pabrėždami, kad bendrinamas turinys dažnai nėra tikrąją realybę atitinkantis vaizdas.

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Skatinkite veiklą ne virtualioje erdvėje bei fizinį aktyvumą

Skatinkite jaunus žmones įsitraukti į fizinę veiklą ir daugiau laiko skirti pomėgiams ne virtualioje erdvėje. Būdami pavyzdžiais, jaunimo darbuotojai gali organizuoti įvairias nevirtualias veiklas, prisidedančias prie streso mažinimo, savivertės didinimo ir geresnės nuotaikos, taip mažinant socialinės žiniasklaidos daromą įtaką nuolatiniam savęs lyginimui.

Atkreipkite dėmesį į nuomonės formuotojus

Skatinkite sekti nuomonės formuotojus bei žymius asmenis, kurie galėtų teigiamai paveikti jaunimą. Šiuolaikiniai nuomonės formuotojai ir internetinio turinio kūrėjai yra sektinas pavyzdys jaunimui, labai svarbu, ką jie seka ir kokio turinio yra įtakojami. Vienas didžiausių socialinės žiniasklaidos pavojų yra sekti tokius nuomonės formuotojus ar asmenybes, kurios provokuoja ar įtakoja neigiamą elgesį.

Atsiminkite, kad jaunimo darbuotojas, demonstruojantis gyvenimą be nuolatinės priklausomybės nuo telefono, yra galingas pavyzdys jaunimui.

Literatūra

- Here's how social media affects your mental health | McLean Hospital. (2023, January 18).

https://www.mcleanhospital.org/essential/it-or-not-social-medias-affecting-your-mental-health#:~:text=When%20people%20look%20online%20and,loss%2C%20and%20poor%20academic%20performance.

- Inemeh-Etete, E. V. (2022, November 27). The role social media plays in mental health. Arcadia.

https://www.byarcadia.org/post/the-role-social-media-plays-in-mental-health

- Invisalert. (2023, November 3). The impact of social media on mental health. ObservSmart.

https://www.observsmart.com/the-impact-of-social-media-on-mental-health/

- Naruse, K. (2023, October 7). 7 WAYS SOCIAL MEDIA CAN BENEFIT MENTAL HEALTH. Painted Brain.

https://paintedbrain.org/editorial/7-ways-social-media-can-benefit-mental-health-2

- Robinson, L. (2023, March 29). Social media and mental health. HelpGuide.org.

https://www.helpguide.org/articles/mental-health/social-media-and-mental-health.htm

- Social media and mental health. (n.d.). Priory. **https://www.priorygroup.com/mental-health/social-media-and-mental-health**
- What to know about social media and mental health. (2021, September 15).

https://www.medicalnewstoday.com/articles/social-media-and-mental-health

- Zsila, Á., & Reyes, M. E. S. (2023). Pros & cons: impacts of social media on mental health. BMC Psychology, 11(1).

https://doi.org/10.1186/s40359-023-01243-x

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga