# SOCIÁLNE SIETE A PREMÁRNENÝ ČAS

Nadmerné používanie sociálnych sietí môže prispievať k depresiám a iným psychickým problémom, a to najmä u dievčat.Dopad na psychické problémy väčšinou nie je priamy, ide skôr o to, že nadmerné ***používanie sociálnych sietí uberá deťom a dospievajúcim čas***, ktorý by inak mohli tráviť aktivitami prospešnejšími pre ich psychické zdravie. Uvádzajú to autori výskumu o vplyve sociálnych sietí na tínedžerov:

„Naše výsledky ukazujú, že samotné sociálne siete škodlivé nie sú. Ale ich časté používanie môže narúšať činnosti, ktoré majú pozitívny vplyv na duševné zdravie, ako je napríklad spánok a fyzická aktivita,“ povedal pre [CNN](https://edition.cnn.com/2019/08/13/health/social-media-mental-health-trnd/index.html) spoluautor výskumu Russell Viner.ýždeň vyšiel v odbornom magazíne The Lancet Child & Adolescent Health.

**Vplyv sociálnych médií na politiku**

[Nová štúdia](https://www.journalism.org/2016/05/26/news-use-across-social-media-platforms-2016/) tvrdí že 62% ľudí získava novinky cez sociálne médiá. Napríklad sociálne médiá dopomohli Donaldovi J. Trampovi vyhrať voľby.

**Vplyv sociálnych médií na spoločnosť**

Napríklad v [USA je takmer 80% ľudí na facebooku.](http://www.pewinternet.org/2016/11/11/social-media-update-2016/) Vďaka internetu sme stále „online“ a naoko v „spojení“ s ostatnými. Pritom sa ale reálne cítime viac osamelí a izolovaní. Každý pred svojou krabičkou…

Sociálne média pomaly zabíjajú aktivizmus a nahrádzajú ho „slacktivismom“ –Chápem to  ako hranie sa že sa snažím niečo zmeniť, ak zdieľam príspevok a tým to kde to začína to aj končí.

**Vplyv sociálnych médií na vzťahy**

Jeden z účinkov sociálnych médií ako je napríklad facebook je povzbudenie aby si ľudia vážili a vytvárali umelé puto nad skutočnými priateľstvami. Asi to poznáš: „už ste xy rokov priatelia na facebooku oslávte to snami zdieľaním tohto príspevku.“

Slovo / fráza priateľ používaný na facebooku postráda intimitu a realitu skutočného priateľstva. Kde sa ľudia skutočne navzájom poznajú, chcú sa rozprávať a často sa stretávajú tvárou v tvár.

Pozitívny vplyv sociálnych médií

Hovorí sa že informácie sú moc. Vďaka sociálnym médiám sa informácie dostanú takmer ku každému. Umožňujú sa dostať k informáciám kliknutím tlačidla.

Výskum ukázal životnosť príbehu na webe v priemere 2,6 dňa a 3,2 dňa na sociálnom médiu.

Zároveň to ale pomáha šíreniu ***dezinformácii*** ktoré môžu byť škodlivé. Môžu spôsobiť škody na životoch i majetku. .

Môj pokus s facebookom

**Celý článok na :** [**https://www.genedu.sk/socialne-siete-a-ich-vplyv/**](https://www.genedu.sk/socialne-siete-a-ich-vplyv/)

Facebook, instagram a iné sociálne siete  vplývajú na mozog človeka. Najmä detí, ale aj dospelých.

Vedeli ste, že ak človek používa facebook a celkovo mobil viac ako 3 hodiny denne“ hlúpo“? Dokonca aj milionár [Alex Becker](https://www.astrogrowth.com/blog/alex-becker-net-worth/) vo svojom videu hovorí o dopamínovom detoxe , presýtení nášho mozgu a následne nemáme motiváciu robiť čokoľvek produktívne.

Auto článku ( vid. Link hore) dlhšie testoval menší detox od facebooku. Nainštaloval si aplikáciu [AppBlock](https://play.google.com/store/apps/details?id=cz.mobilesoft.appblock&hl=en_US" \t "_blank) na obmedzenie  používania facebooku, instagramu a iných aplikácii.

*Aké zmeny zaznamenal po obmedzení používania facebooku?*

Prvé dni bol aktér tohto testu nesvoj a zdalo sa mu hrozne málo byť iba 30 minút na facebooku. Priznal aj to, že som pár krát mal veľké pokušenie vypnúť aplikáciu.

Po troch dňoch si všimol menšiu zmenu, nemal potrebu brať do ruky každú chvíľu mobil a kontrolovať správy na facebooku. Asi po mesiaci používania zaznamenal aj iné výhody a zmeny:

* lepši spánok
* vyššia motivácia pracovať
* V priemere získanie až dvoch hodiny času, ktoré inak strávil na facebooku
* celkovo lepšia nálada cez deň
* Batéria na mobile vydrží približne o jeden deň dlhšie!
* Vyššie sebavedomie
* Rýchlejšie prekonávanie prekážok

Nebezpečenstvo sociálnych sietí

Mladí ľudia sú asi najviac náchylní byť závislí na internete a sociálnych médiách. Ak chcú zapadnúť medzi rovesníkov, partiu musia byť online. Neustále. Kto nemá „cool“ fotky nie je in… Je vydedenec, niekto kto nie je zaujímavý.

Sú o to viac zraniteľní, keďže sú vo fáze života kde kontakt s rovesníkmi hrá hlavnú rolu v sebavedomí a identifikáciou. Lajky, žiadosti o priateľstvo priam navádzajú ľudí tráviť viac a viac času na mobile pred obrazovkou.

***Dáva im to pocit 15 minút slávy***. Táto „sláva“ je viac dostupná ako kedykoľvek predtým. Dievča si vytvorí instragramový účet a môže sa stať pomerne rýchlo „slávna“ a známa. Tešiť sa z pozornosti a lajkov. Žiaľ nie je to realita ale len krátkodobé masírovanie ega.

***Nie sú to reálne úspechy ktoré by budovali zdravé sebavedomie***. Je to len pekné pozlátko. Zdanie úspechu. Podobne ako pri gamblingu je telo zaplavené endorfínmi. Ale len chvíľku pokiaľ sa ukáže notifikácia ktorá ukazuje správu či lajk. Akonáhle majú mobil z dohľadu cítia sa nepríjemne akoby im niečo chýbalo. Je ťažké predstaviť si dobu keď smartfóny neexistovali.

**Aké sú teda riziká sociálnych sietí?**

* Strata súkromia
* Sledovanie a až prenasledovanie
* Poškodenie povesti

Sociálne siete a duševné zdravie

Nie som psychiater a ani odborník na duševné zdravie. V tejto časti článku sa pokúsim zhrnúť to, čo som našiel v odborných článkoch na túto tému.

Nemusíme byt psychiatrom ani iným odborníkom na duševné zdravie, aby sme si dokázali všimnúť a uvedomiť zmeny v komunikáciii a medziľudských vzťahoch za obdobie posledných 10 rokov. S rozvojom sociálnych médií sa ukázali viditeľné zmeny ako medzi sebou ľudia komunikujú. Vytráca sa osobný kontakt, viac si píšeme , ak teda vôbec. Proste sme len *„priatelia“ na facebooku* alebo niekoho *„nasledujeme“* – nasledujeme ľudí ktorých často ani nepoznáme. Stiera sa rozdiel medzi realitou a pretvárkou, priateľstvom a známosťou. *Plytké vzťahy* ktoré sa vy-destilovali iba na prianie k narodeninám raz za rok potom ani obraz ani zvuk…

Nedávne výskumy však naznačujú spojenie medzi online sociálnymi sieťami a niekoľkými psychickými poruchami zahrňujúce *depresívne symptómy, úzkosť a nízke sebavedomie*.

Už v  roku 1998 vyšla štúdia ktorá poukázala súvislosť medzi používaním internetu a vplyvu na vzťahy a hlavne komunikáciu v živote. V súvisiacich štúdiách zistili autori, že zvýšený čas online súvisí s poklesom komunikácii v rodine a *zúženie sociálneho kruhu*.

Ľudia sa viac sociálne izolujú. „Nemajú“ čas, lebo sú online. Čo môže postupne viesť k zvýšeným pocitom depresie a osamelosti.

**Problém sociálnych sietí je, že vytvára ilúziu komunikácie s veľa ľuďmi no reálne čoraz menej komunikuje medzi sebou aj v realite.** Náš mozog na to nie je prispôsobený. Komunikácia cez internete sa nikdy nemôže rovnať komunikácii zoči voči.

Sociálne siete a sebavedomie

Mnoho autorov popisuje sebavedomie ako „hodnotenie častí seba – kde sa človek oceňuje, schvaľuje alebo má rád“. [*Nízke sebavedomie*](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15199011) je spojené s mnohými duševnými chorobami, vrátane depresie, porúch príjmu potravy a závislosti.

Posledné štúdie priniesli protichodné výsledky týkajúce sa možného vplyvu Facebooku a iných sociálnych médií na sebavedomie.

U všetkych platforiem sociálnych sietí je sebaprezentácia hlavnou činnosťou používateľa, čo spôsobuje alebo minimálne [*podporuje narcistické správanie.*](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20712493/)

Napríklad sa ukázalo že ľudia s nižším sebavedomým sú viac aktívny online aby sa mohli viac prezentovať na sociálnych sieťach. Ľudia, ktorý sa pričasto prezentujú fotkami na facebooku či instagrame majú často nižšie sebavedomie. Kým sa hrnú lajky a komentáre cítia sa lepšie a sebavedomejšie. *Cítia sa viac „šťastný“.* Pozornosť po čase opadne tak znova potrebujú zaujať ostatných… Žiaľ často takýto ľudia nezvládnu konštruktívnu kritiku. Reagujú prehnane priam nepriateľsky. Neuvedomujú že skutočné sebavedomie a hlavne zdravé sebavedomie vychádza z vnútra nie z vonka.

Sociálne siete nám ubližujú stále viac

Sociálne siete sú super vecička, ale majú aj svoje **ALE**. Každý deň milióny ľudí hľadajú na sociálnych sieťach nových priateľov alebo komunikujú so starými kamarátmi, zdieľajú intímne aj menej intímne udalosti svojho života a mnoho vecí v živote robia hlavne preto, aby o nich mohli dať vedieť *na sociálnych sieťach*. Hlavne osamelí ľudia sa v takomto prostredí cítia fajn, pretože zdanlivo nie sú sociálne izolovaní.

No mnohí psychológovia bijú na poplach. Prečo? Podľa ich zistení môže sa stať práve takéto správanie *náhradou za plnohodnotný rodinný život.* Každodenné vysedávanie a udržiavanie virtuálnych vzťahov môže byť nebezpečné. Virtuálne vzťahy neprinášajú toľko problémov alebo aj nudy ako reálne vzťahy. Veľa ľudí si zvyklo svoje problémy riešiť s niekým na internete. Napríklad, keď sa manžel poháda s manželkou, často odchádza do izby k počítaču, namiesto toho, aby si spoločne problém rozobrali a hľadali riešenie. Virtuálny svet je viac bezproblémový, sladší, príjemnejší a hlavne tajomnejší. Nie je núdza o duše, ktorým sa dá ľahko vyžalovať a ktoré aj vďačne poradia, čo robiť. A niekedy sú tie duše, hlavne tie opačného pohlavia, také chápavé, že postupne dotyčnej nešťastnej osobe ponúknu nielen dobrú radu, ale aj citlivé pochopenie, porozumenie, neskôr vábivé iskrenie a nakoniec aj lásku. Veď nie je už žiadnym tajomstvom, že najviac milencov a mileniek si zadaní partneri hľadajú na sociálnych sieťach. Stačí zapnúť počítač, prihlásiť sa na nejaký účet a komunikácia sa môže začať. Kdeže sú tie časy, keď slobodný alebo rozvedené (rozvedení) museli aj niekoľko rokov hľadať vhodného partnera. A museli použiť veľa fantázie na to, aby vôbec takéhoto človeka stretli. Niekedy za tie roky absolvovali veľké množstvo diskoték, filmových predstavení v kine, turistických pochodov, dovoleniek, koncertov... Pre osamelých sú sociálne siete veľkou pomocou pri nadväzovaní vzťahov, ale nezneužívajú sa aj na niečo iné?

Dnes, keď má človek obrovský výber vo všetkom, tiež vo výbere partnerov, nemá veľkú chuť opravovať a zliepať dokopy niečo, čo s partnerom nevyšlo, čo sa pokazilo, vyprchalo alebo sa zmenilo. Mnohí si radšej povedia, že nejdú nič riešiť a zamerajú sa na nové vzťahy, dúfajúc, že to už konečne vyjde. A takto sa niekedy točia v jednom kruhu aj niekoľko rokov. Nevera, podvádzanie a klamstvo sa postupne stanú samozrejmou súčasťou ich života a vôbec im nepripadá zvláštne to, čo robia. Berú to ako samozrejmosť a ako niečo, čo je príznačné pre túto dobu s odôvodnením, že veď predsa to robia skoro všetci.

Ďalším nebezpečenstvom sociálnych sietí je aj to, že niektorí ich užívatelia majú potrebu *získavať množstvo priateľov, aby pred sebou aj pred druhými vytvárali dojem populárnych, obľúbených a úspešných ľudí.* Takúto závislosť si ľahšie vytvoria psychicky labilnejší ľudia, so sklonom k nízkemu sebahodnoteniu a so závislosťou na vzťahoch. Ženy sú v tomto prípade ohrozenejšie ako muži. Mnoho žien si na sociálnych sieťach rieši aj svoje nízke sebavedomie a nemajú problém s kýmkoľvek o čomkoľvek komunikovať len preto, aby nadobudli dojem, že veľa mužov po nich túži. Mnohí mladí ľudia zase vysedávajú pri počítači preto, lebo sa cítia byť doma nedocenení, nepochopení, strádajú nedostatok pozornosti od príbuzných alebo naopak, zdá sa im, že nároky na ne kladené sú už neúnosné, a tak sa utiekajú do virtuálneho sveta.

Ostražití by mali byť najmä ľudia, ktorí už majú vlastnú skúsenosť so závislosťou akéhokoľvek druhu, aby napokon neprežili svoj život vo virtuálnom svete bez skutočných vzťahov a emócií.

Ďalším problémom je *falošná identita* na rôznych fórach a diskusiách. To, že človek nevystupuje pod vlastným menom a často nepoužije ani vlastnú fotografiu, ho zbavuje zodpovednosti, vedie ho k ľahostajnosti a často provokuje k nepremyslenej komunikácii obohatenej aj o vulgarizmy. Keď dlhšiu dobu takto vystupujeme v internetových diskusiách, ľahko sa nám tieto stereotypy môžu preniesť aj do reálneho života. A potom sa možno niekedy čudujeme, že prekvitá ľahostajnosť, nezodpovednosť, egoizmus, pýcha a ješitnosť. A tiež skutočnosť, že niečo iné pod inou identitou píše človek na diskusných fórach a niečo iné hovorí v reálnom živote, musí psychike dať riadne zabrať. Nebolo by lepšie takto stratený čas venovať konkrétnym ľuďom a reálne im nejakým spôsobom pomôcť? Nebolo by rozumnejšie budovať si identitu na základe toho, čo v skutočnosti dokážeme urobiť, čo vieme, akými sme naozaj ľuďmi? Falošná identita v najväčšej miere pomáha v človeku budovať ilúzie a sebaklamy o sebe samom. Poznám ľudí, ktorí si dokázali vybudovať sebavedomie na základe počtu lajkov pri svojich fotkách, niekoľko mesiacov žili v ružovej ilúzii a keď neskôr zistili, že v reálnom živote sa takmer nikto s nimi ani neporozpráva, začali trpieť depresiami, ktoré ich priviedli k novým *závislostiam väčšinou v podobe alkoholu*.

Tiež si treba uvedomiť, že virtuálny svet nám neponúka množstvo vnemov a pocitov. Napríklad nemôžeme cítiť vôňu človeka, nemôžeme sa mu pozrieť do očí, nemôžeme vidieť skutočný úsmev, nemôžeme cítiť bozky a objatia, nemôžeme si dokonale vychutnať láskyplný dialóg, ale ani poriadne ostrú hádku.

Tiež si myslím, že keď ľudia veľmi často vykonávajú *multitasking* (vykonávanie niekoľkých úloh súčasne počítačom), v reálnom živote sa často nudia. Predstavte si človeka, ktorý dokáže v jednej sekunde hrať počítačovú hru, komunikovať na sociálnej sieti, počúvať hudbu a zároveň si ešte čítať aj nejaký text potrebný do školy, že sa stretne s kamarátom v parku. Ide sa unudiť! Prečo? Pretože ho nudí rozprávať sa niekoľko minút na jednu tému. V podvedomí má túžbu ako keby preklikovať sa medzi jednotlivými oknami v počítači. Ak nemá pri sebe počítač, tak jeho ruky, ale aj oči sa idú zblázniť od nudy. Hlavne mladí ľudia to riešia tak, že aspoň pozerajú nejaké obrázky v mobile, pri rozhovore počúvajú hudbu alebo si pozerajú staré SMS. Všimnite si takýchto ľudí, keď pôjdete po ulici. Určite ich niekoľko uvidíte.

Akoby všetko okolo nás malo dve strany mince. Na jednej strane vďaka internetu môžeme získavať množstvo poznatkov, môžeme komunikovať s príbuznými, ktorí sú už roztrúsení po celom svete a vďaka internetu rodiny ešte ako tak držia pokope, ale na druhej strane sa začínajú objavovať novodobé problémy, pred ktorými by sme nemali zatvárať oči, ale mali by sme sa o nich čo najviac rozprávať, a tak poukazovať na ich nebezpečenstvá. Mali by sme sa postupne začať zbavovať všeobecne akceptovanej a tolerovanej nevšímavosti, keď vidíme medzi sebou ľudí, ktorí sú závislí na hrách, na sexuálnych zoznamkách a vulgárnych sociálnych fórach. Mali by sme ich asi začať upozorňovať na nebezpečenstvá, ktorým sa vystavujú. Čím skôr začneme, tým lepšie urobíme pre celú spoločnosť a predovšetkým pre mladých ľudí.

<https://eduworld.sk/cd/jaroslava-konickova/1557/socialne-siete-nam-ublizuju-stale-viac>

**Malý experiment:**

***Na týždeň som zmizol zo sociálnych sieti. Čo sa stihlo zmeniť?***

Vyskúšajte si istý čas ( týždeň, na víkend, na pár dní) malý pokus so sociálnymi sieťami. Prestaňte ich sledovať, vypnite si upozornenia, nainštalujte appku , ktorá vám v tom pomôže, a sledujte seba samého, aj svoje okolie, ako na tento fakt, že zrazu nie ste aktívni, budú reagovať. Tento experiment je len pre vás a viac sa o ňom dozviete v tomto článku:

<https://emefka.sk/na-vlastnej-kozi-na-tyzden-som-zmizla-zo-socialnych-sieti-co-sa-stihlo-zmenit/>

***Záver:***

Sociálne siete sú na jednej strane super v tom, že sme ľahko dostupní a okamžite sa vieme dohodnúť. Má to však aj temnú stránku – ľudia si až príliš zvykli, že sme *nonstop dostupní*. Akonáhle nie si, tak môžeš očakávať výčitky. Akoby bola povinnosť byť neustále online, dostupný a rýchlo odpovedať. Nie je to povinnosť a nemali by sme si to myslieť my, ani naši kamaráti. Občas je fajn úplne vypnúť a nenechať sa rušiť notifikáciami.