

PSYCHODIA

PORADNIK DLA KAŻDEGO

HIGIENA CYFROWA

CZYLI O ZDROWYM PODEJŚCIU DO TECHNOLOGII

www.kursyzdalne.com

CYFROWY ŚWIAT

Kiedy ostatni raz wyszedłeś z domu bez telefonu i nie przejmowałeś się tym?

Jesteśmy zależni od naszych smartfonów w pracy, szkole, naszym życiu osobistym i społecznym. Internet stał się istotną częścią naszego codziennego życia. Tak samo jak media społecznościowe. To wszystko wpływa zarówno na dorosłych, jak i także na dzisiejsze nastolatki.

Korzystanie z mediów społecznościowych

Jeszcze w 2005 roku, kiedy media społecznościowe były w powijakach, tylko około 5% użytkowników używało mediów społecznościowych. W 2019 roku liczba ta wzrosła do około 70%.

Pew Research Center zbadał wykorzystanie i popularność mediów społecznościowych wśród dorosłych mieszkańców USA na początku 2019 roku. Badanie wykazało, że podczas gdy najczęściej używane platformy społecznościowe dla dorosłych to YouTube i Facebook; nastolatki preferują SnapChat i Instagram, a TikTok jest najszybciej rozwijającą się siecią społecznościową wśród młodszych użytkowników.

Korzystanie z mediów społecznościowych jest niemal powszechne wśród dzisiejszych nastolatków. Pew Research Center podaje, że 97% osób w wieku od 13 do 17 lat korzysta z co najmniej jednej z siedmiu głównych platform internetowych.

Ilość czasu spędzanego na portalach społecznościowych jest zdumiewająca. Jeden raport wskazuje, że przeciętny nastolatek **w wieku od 13 do 18 lat spędza około 9 godzin użytkując** media społecznościowe każdego dnia, a dzieci **w wieku od 8 do 12 około 6 godzin dziennie**.

Jak większość rzeczy, korzystanie z mediów społecznościowych ma swoje **pozytywy**, **negatywy** a także realne **niebezpieczeństwa**, które czyhają i wpływają na życie wielu, ale szczególnie nastolatków.

Plusy: Dlaczego media społecznościowe są dobre?

Media społecznościowe i technologia oferują nam większą wygodę i łączność:

- pozostawanie w kontakcie z rodziną i przyjaciółmi na całym świecie poprzez e-mail, tekst, FaceTime itp.,
- szybki dostęp do informacji i badań,
- bankowość i płacenie rachunków na wyciągnięcie ręki,
- uczenie się online, zdobywanie umiejętności zawodowych, odkrywanie treści (YouTube),
- zaangażowanie w sprawy obywatelskie (zbieranie funduszy, świadomość społeczna, udzielanie głosu),
- doskonałe narzędzia marketingowe,
- możliwości pracy zdalnej.

Media społecznościowe mogą być dobrą rzeczą, ale jeśli nastolatki kiedykolwiek poczują się nieswojo w związku z czymś, co widzą lub czytają w mediach społecznościowych, powinny zaufać swoim własnym odczuciom i porozmawiać z kimś - rodzicem, nauczycielem lub inną zaufaną osobą dorosłą. Zastraszanie, groźby i okrucieństwo w mediach społecznościowych to znaki, że osoba potrzebuje pomocy.