

Dlaczego trzeba rozwijać w uczniach krytyczne myślenie o mediach społecznościowych?

Według raportu „Dove o poczuciu piękna i pewności siebie wśród dziewcząt”, 81% nastolatków w Polsce nie ma wysokiej samooceny. Ponad połowa wszystkich przebadanych na całym świecie dziewcząt w wieku 10-17 lat odczuwa presję, żeby być piękną. Prowadzi to m.in. do niskiej samooceny, braku poczucia pewności siebie czy zaburzeń odżywiania i kiepskiej kondycji psychicznej. Skutkuje problemami zarówno w stawianiu granic innym, ale również w swobodnym i dobrym czuciu się ze samym sobą.

Presja, jaką odczuwają dziewczęta, sprawia, że doszukują się wielu mankamentów w swoim ciele. Często nie potrafią odróżnić rzeczywistości od wyidealizowanego świata w social mediach.

Chociaż media społecznościowe w dużym stopniu przyczyniły się do rozwoju komunikacji oraz pozwalają być na bieżąco z wydarzeniami, mają również swoją ciemną stronę. Badania przeprowadzone sugerują, że młodzież, która intensywnie spędza czas na platformach społecznościowych, częściej zgłasza pogorszone samopoczucie psychiczne. Młodzi ludzie sami mówią, że częściej doświadczają poczucia niepokoju i lęku. Nierealistyczne oczekiwania i silna presja bycia pięknym i idealnym może objawiać się zaburzeniami lękowymi. Istnieje coraz więcej dowodów łączących częste korzystanie z socjal mediów ze znacznie zwiększonym prawdopodobieństwem zachorowań na depresję.

Presja piękna nie dotyczy jedynie dziewczynek, ale również chłopców. Promowana jest sylwetka wysportowanego, umięśnionego młodego mężczyzny, często otoczonego różnymi gadżetami. Chłopcy, jak i dziewczęta porównują się do modeli, influencerów, sportowców, czy innych znanych mężczyzn.

Dane przywołane w artykule mogą nie napawać optymizmem, jednak pokazują, jaki wpływ na postrzeganie samego siebie mają kultura oraz media społecznościowe. Świadomość tych mechanizmów pozwala zrozumieć ten wpływ na rozwój dziecka, jego poczucia własnej wartości i postrzeganie obrazu własnego ciała.

Artykuł został przygotowany na podst.artykułu p. K. Waryszk-Lubaś przez pedagoga szkolnego.