

SZÍN



dr. Gaskóné Nagy Erika

# „Tükröm, tükröm mondd meg nékem, ki vagyok én az online térben?” - avagy a tökéletes Instagram világ hatásai és kockázatai

# Az **internet** megjelenése számos lehetőséget teremtett számunkra, általa képesek vagyunk új kapcsolatokat építeni és a meglévőket ápolni, rengeteg hasznos információhoz is juthatunk, használhatjuk tanulásra és kompetenciafejlesztésre. Az online tér azonban nemcsak lehetőségeket, hanem kockázatokat is rejt magában, különösen a közösségi média, a különböző platformok, amelyek gyakran a tökéletes élet képét sugallják. Az ebből fakadó problémákkal, mint például a szorongás, a depresszió, az önértékelési és testképzavarok, az önkárosítás, az alvásminőség romlása, vagy az addiktív magatartásformák megjelenése, kevesen vagyunk tisztában.

# **Digitális lábnyomot** minden esetben, minden internetes tevékenységünk alkalmával hagyunk magunk után: a bejegyzéseinkkel a közösségi oldalakon, a kommentjeinkkel, a lájkjainkkal, az Instagramra feltöltött képeinkkel, vagy a videók megtekintésével a YouTube-on, sőt még az eseményeken való részvételi szándékunk jelzésével is. Tehát a digitális lábnyom magában foglalja mindazt, amit a különböző közösségi média platformokon (Facebookon, Twitter, Instagram, LinkedIn stb.) teszünk, a tevékenységünket és a viselkedésünket is.

# Az **identitás**, az a mentális konstrukció, amelyet az „én” és a szociális környezet viszonyairól alakítunk ki, és amely a személyiségünk szilárd alapját adja (önazonosság). Összetevői a társas kapcsolatok szinte minden vonatkozásában értelmezhetőek, irányítja cselekedeteinket és számtalan módon megjelenik: érzelmek, attitűdök, reakciók, a másokhoz fűződő viszony.

# Az **Én-identitást**, az énünkkel összefüggésbe hozható ismeretek, a saját tapasztalatok és a másoktól kapott reflexiók alakítják, saját testünkkel, képességeinkkel, lehetőségeinkkel kapcsolatos benyomások, események, viszonyulások és konfliktusok.

# **Személyes identitás**: azok az értékek, hiedelmek, célok és elköteleződések, amelyek irányítják a viselkedésünket.

# **Társas identitás**: a különböző csoporttagságokkal kapcsolatos gondolatok, érzelmek, és az azokkal való azonosulás. A saját magunkkal kapcsolatos ismeretek fontos része, hogy mely csoportokhoz tartozunk, azok milyen szabályokat és normákat írnak elő számunkra, és mindezekkel tudunk-e azonosulni.

Erving Goman szerepelmélete szerint életünk során különböző társas és társadalmi szerepeket alakítunk ki magunk számára, és ezeknek a szerepeknek igyekszünk is megfelelni, pozitívan eljátszani őket.

A társas identitás ezzel együtt feltételezi a „self” fogalmát is, azaz az önmagát objektíven értelmező „Én”-t, az „Én” összképét/összhatását a „self” jellemzően pozitív énbemutatóra ösztönzi – az önértékelés erősítéséért.



# Az **online identitás** azt jelenti, hogy hogyan mutatkozunk meg, hogyan érezzük magunkat a digitális univerzumban. Mindannyian hallottuk már, hogy első benyomás nincs másodszor, így nagyon ügyelünk arra, hogy másoknak jó képet mutassunk magunkról és a legjobb énünket lássák meg először. Nincs ez másként az online térben sem.

# A **változó világ és médiakörnyezet** által számos új platform jött létre az elmúlt években.

A 21. század a maga technológiai forradalmával és infokommunikációs világával mindent megváltoztatott. Eddig azt mondtuk, hogy egy dolog állandó az életünkben, a változás. Jelenleg a bizonytalanság a legbiztosabb, mert a változás folyamatosan gyorsul. Emiatt az emberiség a történelem eddigi legizgalmasabb időszakát éli.

Az Alfánál idősebb generáció tagjaiként még emlékszünk rá milyen izgalmas volt, amikor külön meghívóval regisztrálhattunk az első közösségi oldalakra – igaz, mi még a „betárcsázós internetre” is emlékszünk – először az iWiW (international Who is Who, egy korábbi magyar közösségi oldal – a szerk.), aztán a Facebook, majd az Instagram adott lehetőséget az online térben való összekapcsolódáshoz.

A platformok között azonban vannak hasznosak és kevésbé hasznosak, sőt olyanok is, amelyek káros hatással lehetnek, éppen ezért ajánlott minden esetben kritikus szemmel tekinteni rájuk. Például nemcsak az interneten, hanem a reklámokban, filmekben megjelenő hamis, elérhetetlen szépségideálok, a „beach body” ígérő sztárdiéták akarják nekünk megmondani, hogyan is kellene kinéznünk. Ezek hatására szinte nincs olyan fotó, amelyen ne igyekeznénk itt-ott behúzni magunkat, másképp fordulni és sokszor úgy érezhetjük mások „tökéletes” fotóit látva, hogy nincs minden rendben velünk.

# Az **Instagram** a modern digitális világ egyik legbefolyásosabb platformja, ahol a felhasználók képeket és rövid videókat osztanak meg az életükről, tevékenységeikről és gondolataikról. Azonban az Insta nemcsak egy egyszerű közösségi platform, hanem sokak számára az ideális, sikeres élet, a szépség és az állandó boldogság képét tükrözi vissza. Ezért arra törekszünk, hogy mi is a tökéletes életképet mutassunk be, így csak a legjobb és legszebb pillanatainkat osztjuk meg. Ezek a képek igen gyakran nem tükrözik a teljes valóságot, sőt akár torzítják is azt.

# Az **önbecsülésünkre** jelentős hatással lehetnek a közösségi média platformokon, például az Instagramon kapott pozitív vagy negatív visszajelzések is. Ha folyamatosan tökéletes életképeket látunk másoktól, az önértékelésünk csökkenhet, mivel összehasonlítjuk saját magunkat mások látszólagos tökéletességével. Ez rendkívül negatívan hathat az önértékelésünkre, önbecsülésünkre és hosszú távon a mentális egészségünkre.

# A **gyermek**ek online védelme területén is új kihívásokkal szembesít minket a 21. századi médiakörnyezet. A médiaeszközök önálló használata már egyre fiatalabb korban kezdődik és egyre fiatalabban csatlakoznak az online közösségi média világához is. Az internet tervezői a felnőtt felhasználókat tartották szem előtt, nem voltak tekintettel a gyermekekre. Utópisztikus elképzelés lenne, hogy minden felhasználó egyenlő. A gyermekeknek fokozottabb védelemre van szükségük az online térben. Ne hagyjuk őket egyedül az online térben, hiszen az offline világban sem egyedül kell boldogulniuk.

A gyermekek, különösen a serdülők, könnyen beleeshetnek abba a csapdába, hogy az Instagramot a valóságnak tekintik, és összehasonlítják magukat ezekkel az irreális elvárásokkal. Ez a folyamat pedig gyakran vezethet testképzavarokhoz, alacsony önbecsüléshez és szorongáshoz, súlyosabb formában depressziót is okozhat.

# A **lányok** 80%-a mondja azt, hogy összehasonlítja magát a social médiában látható más személyekkel, a lányok 25%-a pedig úgy gondolja, hogy nem néz ki elég jól a fotók megszerkesztése nélkül, így hosszasan foglalkoznak az aktuális szépségideálnak megfelelő képek elkészítésével és szerkesztésével. Átlagosan 14 szelfit készítenek ahhoz, hogy megtalálják azt az egyet, amelyik szerintük elég jó. A tinédzserek 34%-a legalább 3 órát tölt naponta az interneten, az ott közvetített szépségtrend, a rájuk zúduló, filterekkel készített tökéletes fotók nagyon frusztrálóak lehetnek számukra, rombolva az önbizalmukat. Ráadásul ebben a korban egyébként is rengeteg változáson megy keresztül a szervezet, hogy elérje az egészséges felnőtt állapotot, így különösen figyelniük kell rájuk. Fontos támogatni, dicsérni őket, pozitív visszajelzéseket adni számukra és mindenekelőtt sokat beszélgetni velük, ezáltal is erősíteni az önbizalmukat.

Már 2017-ben megállapították, hogy az Instagramot használók, főként a vékony modellek és fitneszbloggerek bejegyzéseit követő személyek esetében megnövekszik a soványság iránti vágy, szélsőséges esetekben ez bulimiához és anorexiához is vezethet.

# A **fiúk** sem kivételek! Nem is hinnénk, hogy rájuk is óriási hatással van a közösségi média, ők is az influenszerek által közvetített tökéletes külsőre törekednek. Ugyanúgy érintettek a diétákkal kapcsolatban, a túlzott testedzés vagy a különböző egészségtelen izomtömegnövelő szerek használatában. Természetesen mindig a túlzásokkal van a probléma, az egészséges életmód iránti vágy, a sportok iránti érdeklődés vagy az igényes megjelenés abszolút támogatást érdemel.

#### # **Testképzavar, önértékelési problémák**

Az Instagram világa különösen veszélyes lehet a tinédzserekre, akik az identitásuk kialakításának kritikus időszakában vannak. Az állandóan tökéletesített képek látványa összezavarhatja őket, és kétségeket ébreszthet önmagukkal kapcsolatban. Az Instagramon látottakhoz való összehasonlítás gyakran megnöveli az elégedetlenséget, amely további problémákat okozhat a mentális egészség terén.

A tökéletes testhez, vékony alakhoz, diétákhoz kapcsolódó posztok a fiatalok esetében testképzavart, evészavart is okozhatnak.

# A **szülők** fordítsanak fokozott figyelmet arra, hogyan is használják gyermekeik ezt a platformot. Nyújtsanak segítséget számukra, hogy megtalálják az egyensúlyt az online világ idealizált képei és a valóság között. Fontos, hogy a szülők őszinte bizalmi viszonyt alakítsanak ki már kis korban a gyermekükkel és folyamatosan építsék azt, serdülő korban is sokat beszélgessenek velük, ezáltal az Instagram sem lesz feltétlenül káros a számukra, hiszen sok pozitív élményt és lehetőséget is kínálhat. A szülőktől látott minta is hátrányosan befolyásolhatja a fiatalokat, például a szülők állandó diétázása, a másokról alkotott véleménynyilvánítás vagy akár testszégyenítés.

# Az **influenszerek és celebek** közül többen felismerték felelősségüket, így egy ideje a testpozitivitás, a „body positivity” és a tökéletes Insta világ kifigurázása vagy a #nofilter mozgalom is trenddé vált. Sok híres énekesnő, színésznő beszél azokról, amelyek számára problémát jelentett fiatal korában, és olyan üzeneteket fogalmaz meg a fiataloknak, amelyek nem elbizonytalanítják, hanem megerősíti őket, hangsúlyozva azt, hogy ne akarjunk a társadalmi elvárásoknak megfelelni. Nincs abban szépség, ha mindannyian ugyanúgy nézünk ki, a szépség az, ha különbözőek vagyunk, hiszen mindenki egy egyedi és megismételhetetlen csoda.

# **Megoldást jelent** tehát, ha a szülők és pedagógusok támogatják a gyermekek kritikai gondolkodását és önértékelését, segítenek nekik az online és offline világ közötti egyensúly megtalálásában. Tanítsuk meg a fiataloknak, ha olyan tartalommal találkoznak, amely során nem érzik jól magukat a bőrükben, elégedetlenek a testükkel, azt a tartalomgyártót egyszerűen kövessék ki, válasszanak más, igazán példamutató hírességet, aki építi és nem rombolja az önbizalmukat.

Csak tudatos és értékteremtő internethasználat által tudhatjuk gyermekeinket biztonságban, hogy úgy tudjanak könnyen eligazodni az online világban, hogy mindeközben megőrizték a valóságos önértékelésüket és önbizalmukat.

#### **DR. GASKÓNÉ NAGY ERIKA**

Digitális gyermekvédelmi szakértő, pedagógus és tréner, a Harmonikus Nevelés honlap tulajdonosa. A témáért felelős divízióvezetőként irányította és koordinálta Magyarország Digitális Gyermekvédelmi Stratégiájának (DGYS) megvalósítását. Első diplomáját a Pázmány Péter Hittudományi Egyetemen szerezte, később kommunikációt tanult, majd tréneri végzettséget a Nemzeti Közszoigálati Egyetemen szerzett. Több évtizedes tapasztalata van a gyermekek, kamaszok nevelésében, hiszen pedagógusként több ezer gyermekkel foglalkozott és támogatta szüleiket a helyes nevelési megoldások megtalálásában. Számtalan joggyakorlat szerepel az eszköztárában, amellyel támogatja a hozzá fordulókat. Elkötelezett a családok edukációja iránt, fontos számára a harmonikus nevelés, amely lehetővé teszi a meleg családi légkör és a szülő-gyermek közötti bizalom kiépítését. Számtalan előadást, workshopot és tréninget tart a témában gyermekek, szülők, pedagógusok és szakemberek számára. Mindig szívesen foglalkozott a körülötte lévők „lelki jóllétével”, pozitív életszemléletével igyekszik minél többeknek megmutatni, hogyan élhetnek harmóniában önmagunkkal, családjukkal és környezetükkel.