

Szentgotthárd Város Önkormányzata

Széli Kálmán ösztöndíj pályázat

2019/2020.



Média és az egészségünk

Kovács Eszter Zsuzsanna

Szentgotthárd, 2019/20.

Tartalom

1. Bevezetés	3
2. A média gyerekekre gyakorolt hatása	3
3. A média hatása a társadalomra	4
a. Mentális egészség	5
b. Valódi szociális kapcsolatok	5
c. Cyberbullying	7
d. Szépségideál.....	8
e. Táplálkozási zavar	9
f. Testképzavar	10
4. Saját félmérés és adatok.....	11
5. Összegzés	14
6. Javaslatok.....	15
7. Források	17

1. Bevezetés

A kommunikációban a **média** vagy **médium** az információ rögzítésére és közvetítésére használt eszközöket jelenti. Az idő folyamán ezen eszközök széles választéka tárult elénk. Kezdetben a nyomtatott sajtónak, a televíziónak majd az ezredforduló forradalmi vívmányának, az internetnek köszönhetően jutottunk információkhoz. A technikai fejlődés hatására mára csupán pár kattintással hozzáférhetünk a legfrissebb hírekhez egy telefon segítségével.

A negyedik hatalmi ág előnye a gyorsaság és a könnyű hozzáférhetőség, ami a széleskörben való elterjedését segítette. A szinte mindenhez való hozzáférés kényelmet biztosít és azt a hamis érzetet keltheti az emberben, hogy mindent tud, csupán pár kattintással. A technológia fejlődése létrehozta számunkra a hordozható méretű tudást. Ma nem szükséges órákat tölteni egy könyvtárban, hogy válaszokat találjunk kérdéseinkre, hiszen a kereső pár másodperc alatt szinte mindenre megoldást talál. Kiss Juditot idézve az emberek a televízió révén egyfajta „álműveltségre” tesznek szert, mindenről hallanak, látnak információkat, ez a fajta tudás viszont sokszor csak a ráismerés szintjén marad meg.

2. A média gyerekekre gyakorolt hatása

Szinte a televíziózás elterjedésével egy időben láttak napvilágot az első elemzések, melyek azt tűzték ki célul, hogy feltérképezik a televízió személyiségre gyakorolt hatását, ezen belül külön figyelmet szentelve a gyerekeknek. A tanulmányok eltérő eredményeket mutatnak.

Egyes kutatások szerint a gyerekekre a környezetük hat, így a televízió egyáltalán nem befolyásolja a viselkedésüket, míg más tanulmányok állítják, hogy a tv-nézés káros a gyerekek számára.

A gyerekek korábban még saját tapasztalataik alapján ismerték meg a világot, majd jött a védett gyerekkor a 19.században, aminek a televízió nézés vetett véget. A 19. század végétől a fiatal generációk már nem csak a saját tapasztalataikra hagyatkoztak. Idősebb generáció által megszabott információkkal, olvasással egészültek ki ismereteik. A védett gyerekkornak véget vetett a korlátlan adatáramlás a média útján, ami lehetővé teszi a legkisebbek számára, hogy szükségtelen információkhoz jussanak. Evidens módon a kiskorúak és a felnőttek máshogy értelmezik a műsorokban látottakat. Ennek megértése és feldolgozása együtt jár a gyerek értelmi fejlődésével. Azonban előfordul, hogy a gyerekek nem- vagy félreértik a látottakat. Fiatalok nagy részére túl nagy benyomást tesz a média.

A kisgyermek számára nehezebb különbséget tenni a valóságos és az irreális tartalmak között. Tanulmányok szerint a különbség azért fontos, mert minél valóságosabbnak tűnik a látvány, annál jobban befolyásolhatja a gyerek viselkedését. Egyes feltevések szerint az tévében látott agresszió kedvet csinál a gyerek számára az erőszakhoz. Egy Ausztráliában és Európában folytatott vizsgálat során kiderült, hogy a médiában levetített erőszak hatására nőtt az agresszivitás.

1967 és 1979 között folytatott kutatás során arra jutottak, hogy az amerikai gyerekek 12 éves korukig, napi 3,5 órás tv nézés esetén 244 185 erőszakos tettet és 14 000 halottat látnak.

Magyarországon is végeztek vizsgálatot a témában. Egy 2003. októberében, budapesti kisiskolások (8-11 évesek) körében végzett tanulmány kimutatta, hogy a több időt tévé nézéssel töltő 10-11 éves fiúk agresszívbabak a kevesebbet időt tévé néző társaiknál.

Ez pedig nem támasztja alá Feschbach katarzis elméletét, miszerint a médiában látott, eljátszott erőszak csökkenti a nézőben felhalmozódott agresszivitást, sőt egyenesen jó hatással van rá.

A gyerekek elektronikus készülékekhez való hozzáférése ötszörösére nőtt az elmúlt két évben. (Common Sense Media, 2013), hiszen szinte egész nap körül vannak véve képernyőkkel különböző helyeken, mint például az autóban, étteremben vagy a saját szobájukban.

Giedd (2012) szerint a közösségi oldalak látogatása elveszik a gyerekektől és tinédzserektől az időt a szemtől szembe való beszélgetéstől és a személyes programoktól. Egy 1997-2003-ig tartó vizsgálat során kimutatták, hogy a gyerekek nem monitor előtti játékidője 20%-kal csökkent, míg a képernyő előtt töltött idő nőtt. (Hofferth, 2010).

A gyerekek szociális érzékenysége is fejletlen még, azonban a közösségi média ezen akkor sem segít, ha szociális interakcióra használják azt.

Egy 2014-es tanulmány során két csoportra osztottak gyerekeket. Az egyik csoportban a gyerekeknek volt hozzáférésük az elektronikai készülékekhez, otthon, míg a másik csoportot egy 5 napos táborba vitték, ahol nem volt semmilyen elektronikai készülékük. A vizsgálat végére kiderült, hogy azok a gyerekek, akik a táborban voltak és csak személyes interakcióra korlátozódtak szignifikánsan fejlődtek az arckifejezésből való olvasásban. A másik csoport tagjainak készségei nem fejlődtek. Az eredmények azt sugallják, hogy a képernyő előtt töltött idő, akkor is, ha az közösségi interakció, csökkentheti azt az időt, amit az emberi érzelmek non-verbális jeleinek értelmezési készségének fejlesztésével tölthetünk. (Uhls et al., 2014).

3. A média hatása a társadalomra

Az első közösségi média 1995 évben jött létre, azzal a céllal, hogy barátokat és ismerősöket kapcsoljon össze. Európában is teret hódított a platform, amit gyorsan továbbfejlesztve alkalmassá vált képek, üzeneteket megosztására és véleménynyilvánításra. Az ezredfordulóval nagyjából egy időbe esett a virtuális világ létrejötte. Magyarországon kezdetben megjelent az iWiW, myvip, myspace, Twitter, de a nagy áttörés a 2004 évben jött el a Facebook megjelenésével. A közösségi oldalak nagy előnye a gyors információ áramlás, a kommunikáció egyszerű végrehajtása.

Leggyakrabban magánemberként készítünk profilt, ahol saját gondolatainkat, képeinket osztjuk meg. Egy 2016. évben készült felmérés szerint 5,3 millió magyar regisztrált Facebookra, ami (2019. évben) több mint a népességünk fele. Így nem meglepő, hogy szinte mindenhol a telefonját nyomkodó emberekbe botlunk.

A közösségi médiaoldalak felhasználói általában a jól készült képeket, az élet jó pillanatait dokumentálják platformjaikon. A falakon megjelenő pozitív gondolatok a követőik számára feltehetőleg optimista életszemléletet hivatottak sugározni. Hasonló elvek alapján a felhasználók gyakran posztolnak

tökéletesnek tűnő életükről követőik számára, motiváció gyanánt. Azonban, ha mindenhol a pozitivitással találkozunk hogyan lehetséges a megugrott depresszió ráta az elmúlt években a közösségi média felhasználók körében?

University of Pittsburgh kutatói jelentős ok-okozati összefüggést találtak a közösségi média használat és a depresszió között. A közel 2000, 19-32 év közötti alany negyedénél magas depresszióra való hajlamot figyeltek meg az oldalak felhasználásának intenzitásával és gyakoriságával kapcsolatban. A kutatásban olvasható, hogy önmagát mások photoshopolt képeihez hasonlító egyéneknél hamis önkép alakulhat ki. Nap mint nap látni a különböző platformokon, hogy mások mennyit utaznak, milyen ruhát hordanak, mennyi eseményen vesznek részt a barátaikkal, milyen boldogok és sikeresek. Emellett a teljesítmény kényszer is jelen van, hogy nekünk is lépést kell tartani és életünk minden boldog (-nak tűnő) pillanatát posztolni. Ez akár a függőség indikátora is lehetne, azonban az Amerikai Pszichológiai Társaság rendszertani könyve, a DSM-5 nem tartja számon patológiai eset között az internet használatát, mint addiktív szert.

a. Mentális egészség

Pitt's Center for Research on Media, Technology and Health nemzeti felmérésük alapján kimutatták, hogy a több közösségi oldal használata szorosabb összefüggésben van a szorongással és a depresszióval. A *Computers in Human Behavior* című folyóiratban kimutatták, hogy azoknál, akiknek 7-11 közösségi oldala van, háromszor nagyobb a kockázata depressziónak és a szorongásnak, azon társaiknál, akik kettőnél nem több közösségi oldallal rendelkeznek.

Brian A. Primack MD, PhD szerint ez az összefüggés elég erős ahhoz, hogy a klinikusok figyelembe vegyék a depressziós és szorongásban szenvedő pácienseknél a többszörös közösségi média felhasználását a tanácsadás során. Azt is kijelentette, hogy az összefüggés irányultsága még tisztázatlan. A Pitt egyetem orvosprofesszora szerint az ok az lehet, hogy azon egyének, akik depresszióban, szorongásban vagy mindkettőben szenvednek, hajlamosak arra, hogy később több közösségi oldalt használjanak, például azért, hogy komfortosan és elfogadónak érezzék magukat. Azonban az is lehet, hogy a többféle platformon lévő jelenlét depresszióhoz és szorongáshoz vezethet. Ezen kérdés eldöntéséhez még több kutatásra van szükség.

A University of Copenhagen által folytatott tanulmány során kimutatták, hogy sok ember szenved „Facebook irigységben”. Azok, akik tartózkodtak a népszerű oldal használatától elégedettebbek voltak az életükkel.

b. Valódi szociális kapcsolatok

Több mint 2 évtizede nemzetközi szinten folynak a vizsgálatok arról, hogy vajon befolyásolja-e a közösségi média a gyerekek szociális fejlődését, és ha igen hogyan?

Rose-Krasnor (1997) szerint a szociális kompetencia a szervezett viselkedések eredményeként az emberi interakciók hatékonyságát biztosítja. Ezen tulajdonság fontos ahhoz, hogy a szakmai és magánéletben is boldoguljunk, befolyásolja az iskolai és a munkahelyi teljesítményt, a társas

kapcsolatok nem megfelelő működése pedig a kialakuló viselkedési problémák, devianciák egyik forrása (pl. Van Der Zee–Thijs–Schakel 2002; Shin Ann–Cooney 2006; Zsolnai 2013.).

A 20. század második felében lezajlott elektronikai forradalom és a média gyors elterjedése olyannyira nagy változást hozott, hogy egy új fogalom is megszületett: a média szocializáció.

Egy 2015-ben 2594 fővel végzett magyar kutatás eredménye mutatja, hogy míg a 7.osztályosok napi 1 órát interneteznek, 11. osztályos társaiknál ez az idő akár a napi 4 órát is meghaladhatja egy tanítási napon. Ebből 3 órát a közösségi oldalakon töltenek. (Ságvári 2016.). Az internetes kommunikációból hiányzik a hanglejtés, hangmagasság, gesztikulálás, mimika, de a rövidítésekkel és szlenggel megfogalmazott üzenetek állandó kísérője az emotikonok. A 12-17 éves tinédzserek saját bevallásuk alapján a minden más kommunikációs eszköznél (a személyes beszélgetést is beleértve) többet csetelnek. (Lenhart 2010.)

A netes közegből hiányzik a személyes kommunikáció, ami hatással van a gyerekek kommunikációs képességeinek fejlődésére és személyközi (interperszonális) kapcsolataira.



Ahogy a mellékelt ábrán látható a kommunikáció 7%-át tudjuk az online kommunikációs csatornákkal közvetíteni. Így nehezebb felismerni a kommunikáló fél érzelmeit és hangulatait. A nonverbális kommunikáció megértése alapvető annak érdekében, hogy módosítani tudjuk a viselkedésünket mások reakciójának válaszul. (Knapp & Hall, 2010.). Ha a gyerekek megtanulják az érzelmi jeleket társadalmi színtereken, akkor kiváló szociális készségeket fejleszthetnek (Blakemore, 2003.).

1. ábra Forrás: tankonyvtar.hu

Így, amikor a gyerekek a digitális csatornákon keresztül beszélgetnek gyakrabban, az korlátozhatja őket abban, hogy személyes kommunikáció során megtanulják és elsajátítsák ezeket a szociális készségeket (Giedd, 2012.).

Egy, a Magyarországon végzett tanulmányok közül arra keresett választ, hogy milyen arányban vannak személyes és online ismerősei egy adott felhasználónak.

Az ELTE Pszichológiai Intézetének kutatásához készült 2017-es kérdőív során azt az eredményt kapták, hogy minél több közösségi oldalt használt az adott személy, annál több visszaigazolt ismerőse volt, ezzel párhuzamosan kevesebb személyes ismerős volt közöttük. Hasonló módon a közösségi oldalakon visszaigazolt ismerősök számával egyenes arányban csökkent a személyesen ismert barátok száma.

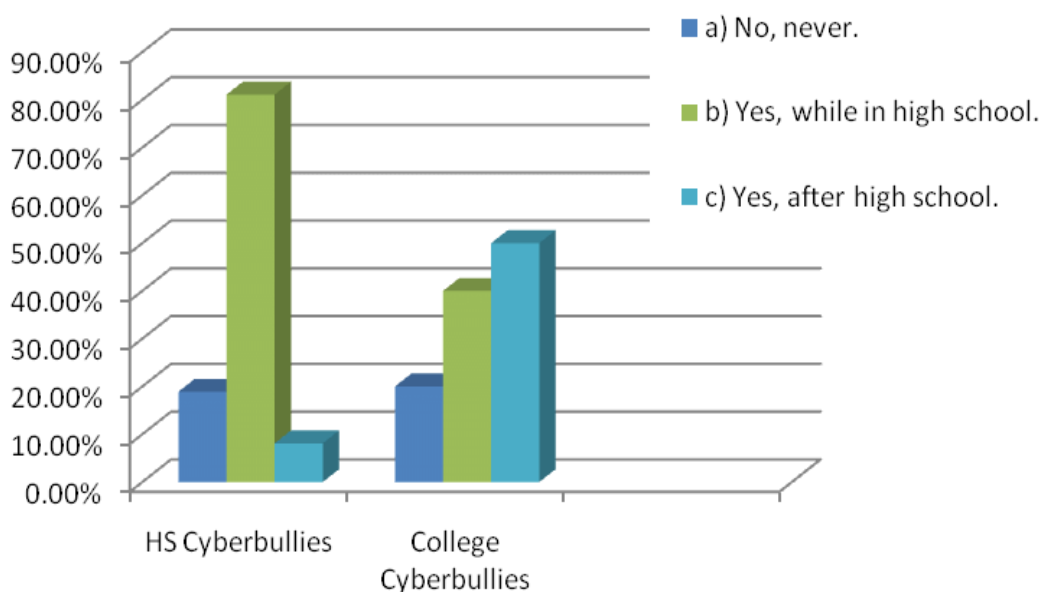
Draa-Sydney (2009.) szerint a fiatalok bátrabban osztanak meg magukról információt az internetes közegben, mert itt nem kapnak azonnali visszacsatolást, ami a valódi kommunikáció alapvető eleme. A túlzott információmegosztás személyről való több adattal szolgálhat olyan idegeneknek, akik esetleg (anonim módon) ellene fordíthatják azt.

Az anonim jelenlét számos forrása lehet a durva kommenteknek, az agresszióknak és az erőszakosságnak, bántalmazásnak: lejáratás, zaklatás, kibeszélés, kiközösítés, fenyegető üzenetek (Ránki 2016; Sengupta–Chaudhuri 2011). Mára már annyira népszerű az interneten való zaklatás és bántalmazás, hogy külön fogalom van rá: Cyberbullying

c. Cyberbullying

Manapság a cyberbullying olyannyira elterjedt, hogy törvénybe jegyezték. Elektronikus bántalmazásnak számít az a közlésforma, amely az áldozat megfélemlítésére, irányítására, manipulálására, becsmérlésére, szava-hihetlenné tételére, illetőleg megalázására irányul. A Wikipédia a cyberbullyingot az iskolai megfélemlítéshez hasonlítja, ez azonban az áldozatok számára sokkal megterhelőbb lelkileg, hiszen nehezebb menekülni előle, szélesebb körökben terjedhet (az egész világhálón) és a támadók legtöbbször név nélkül cseleksznek.

Az UNICEF adatai alapján, hazai kutatások igazolták, hogy a gyerekek annyira szégyelltek, ha áldozatok voltak, hogy a kérdőívek kitöltésében sem vallották be esetüket, így körülből nincsenek pontos számadatok. Az UNICEF és a Telenor felmérése azt mutatta, hogy a gyerekek egy harmadát érte már zaklatás valamilyen online felületen. Az ilyen atrocitás eredményeként a gyerekek önbizalma, önértékelése, bizalma csökken a közösségekből kirekesztve érzik magukat.



2. ábra Forrás: ResearchGate

d. Szépségideál

Az elmúlt évtizedekben a modelleknek, a szépségversenyek résztvevőinek és a sorozatszereplőknek csökkent a testsúlya. A karcsú testalkatú nők – a felnőtt nők populációjához viszonyítva – a médiában túlréprezentáltak, melyhez az átlagos nők csekély hányada képes hasonlítani. A tartalmakat fogyasztók gyakran látnak példaképeket a médiában megjelent egyéneken. Tovább torzítja a valós képet a tény, hogy a tartalmakban megjelenő karcsúságot gyakran asszociálják boldogsággal és sikerrel. Ezzel egyidőben a túlsúlyos egyéneket gyakran stigmatizálják, nevetség tárgyává teszik őket, már a gyerekeknek készült rajzfilmekben is. Szintén a fiatalokra gyakorolt hatását figyelték a kutatók a Fidzsi-szigeteki kísérletben.

A média testképre gyakorolt hatására irányuló kutatás kimutatta, hogy a televíziós műsorok bevezetése után három évvel a kóros testsúlykontrollal küzdő serdülő lányok száma szignifikánsan növekedett. Az eredmények a média mintaadó szerepét jelzik.

Manapság azonban a hagyományos médiát felváltotta a közösségi média, amelynek szintén mintaadó szerepe van.

Kutatások bizonyították, hogy van kapcsolat a testi elégedetlenség és a médiahasználat között.

A megjelenésre vonatkozó *társas összehasonlítás* nagy szerepet játszik a média felhasználás és a testképzavar összefüggésében. Nem ritka azonban, hogy a fogyasztó egy digitálisan manipulált képhez hasonlítja önmagát. Vizsgálatok eredményei azt mutatták, hogy nem a média felhasználása gyakorol negatív hatást az egyénre, hanem a fotókkal kapcsolatos aktivitás. A megjelenéssel kapcsolatba hozható tevékenységek megerősítheti, fokozhatja a már meglévő testképpel kapcsolatos problémákat.

Napjainkban a Facebook mellett a másik legtöbb felhasználóval rendelkező vállalat az Instagram.

Motiválónak szánt idézetekkel, tónusos alkatú egyének képeivel, egészséges ételek bemutatásával nap mint nap találkozunk ezen platformon. Azonban az itt megjelenő ideálok is elérhetetlennek tűnnek a legtöbb nő számára. Az oldalak a fogyasztott tartalmak alapján olyan reklámokat jelenítenek meg amilyen tartalmat az illető használ. Így a fit hashtagekkel ellátott posztok látogatása után nem meglepő, ha fogyókúra termékeket promotáló oldalak igyekeznek segítséget nyújtani a súlycsökkentésben, ami így azt a benyomást keltheti az egyénben, hogy a súlycsökkentése indokolt.

A testképzavarra való hajlam kifejezetten gyakori a fiatalok körében, fokozottan igaz ez a lányokra.

Fontos megjegyezni, hogy a túlzásba vitt egészséges táplálkozást is evészavarnak tekinthetjük. Hasonlóan a testképzavar okozta szorongáshoz, addig nem kóros az egészséges táplálkozás, amíg a munka, a kapcsolatok, és a testi egészség rendben van.

A negatív testképhez általában mentális problémák is társulhatnak. A legtöbb esetben az önértékelésük alacsony, félnek a kritikától, és a visszautasítástól, ez pedig egy állandósuló szorongásos állapotot idézhet elő.

e. Táplálkozási zavar

Stice (2002) szerint a testi elégedetlenség a legfőbb kiváltó oka az evészavaroknak.

A média által sugárzott ideálok azok számára jelenhet feltétlenül példát, akik befolyásolhatók. Ebbe a csoportba tartozik a gyerekek és fiatalok nagyrésze, akiket személyiségfejlődésük során könnyebb befolyásolni, ők fogékonyabbak a kortársaik tanácsaira, szövegekre, képekre, testkép mintákra. A közösségi média tartalmak akkor lehetnek károsak, ha nem használják őket kellő kritikával. Az önmagában bizonytalan gyerek, fiatal kevésbé kritikus így, hajlamosabb rá, hogy elhiggye, hogy számára szükséges a diéta, testsúlycsökkentő fogyasztószer használata. Ha egy felhasználó huzamosabb ideig egy bizonyos testképtideál látványának van kitéve az hatással lehet a gondolataira és saját testének való megítélésében. Ezt az elméletet támasztja alá a Haifa Egyetem tanulmánya.

2011 évben, 248 fő 12-19. éves korú nő bevonásával végzett tanulmány során kimutatták, hogy azon egyének között, akik a közösségi média hatásának voltak kitéve, magasabb arányban fordult elő evészavar. A vizsgálat eredménye volt az is, hogy a fogyasztók minél több időt töltöttek el a Facebookon, annál nagyobb készletet éreztek a fogyókúrába kezdéshez. A közösségi oldalon eltöltött idő azokra fokozottan negatív hatást gyakorolt, akiknek a szülei nem figyelték a gyerekek közösségi média aktivitását. Ez csupán annyit jelent, hogy a közösségi média összefüggésben áll a mentális zavarok kialakulásával.

Ilyenkor fordulhat elő a táplálkozási zavarok kialakulása.

A táplálkozási zavarok az étkezéssel kapcsolatos rendellenességek.

Ezen betegségek a közelmúltban váltak ismertté, hiszen egyre gyakoribb a megjelenésük főleg fiatal lányok körében. Az evészavarok előfordulása tízszer gyakrabban fordulnak elő, mint férfiak körében (Szumska, Túry, Jakabfi, 2003). Napjainkban a két legismertebb és leggyakoribb fajtája a bulimia nervosa és az anorexia nervosa.

Az anorexia nervosa tüneteit általánosan elfogadott nézetek szerint az elhízástól való félelem váltja ki.

Az egyén nincs tudatában a betegségének, önmagát nem látja reálisan, egyformán kövérnek érzi a testét, de néhányuknál előfordul, hogy tudatosan törekednek a még soványabb alakra, hiszen nagy hányadukra jellemző a perfekcionizmus. A betegségből való teljes felépülés csupán a betegek negyedénél figyelhető meg, ezenkívül körülbelül 25 %-nál a krónikussá váló kórkép, de a betegség velejárójának, a depresszió hatására előfordul az öngyilkosság is.

A bulimia nervosa az anorexia mellett a másik legismertebb evészavar. A fent említett betegséghez hasonlóan az egyén célja itt is a súlycsökkentés. Ez esetben az önhánytatás és a falásrohamok jellemzőek. Az anorexiához hasonlóan a depresszió, öngyilkosági gondolatok és szorongás itt is megfigyelhető azonban a látványos súlyvesztés nem. Nem ritkán a fogorvosok veszik észre a betegséget, hiszen a gyomorsav roncsolja a fogzománc felszínét. Az evészavarok a gyakori egészséges étrenddel, diétával kapcsolatos posztok ellenére is egyre sűrűbben fordulnak elő.

Sok mindenkinek motiváló üzenet lehet az egészséges életmód és táplálkozás, a sportolás. Ezekhez a posztokhoz általában (nőknél) vékony, kisportolt alak tartozik, a 21. század testideáljai, ami arra ösztönözheti a fogyasztókat, hogy kezdjenek egészségesen élni. Azonban negatív befolyással is lehetnek a közönségre, hiszen a média által sugárzott mintától eltérő alakot kevésbé értékelhetik pozitívan. Festinger szerint a nők önmagukat olyan gyakran hasonlítják a médiában megjelenő elérhetetlen, karcsú ideálokhoz, mint a hozzájuk megjelenésben hasonló kortársaikhoz. Stice (2002.) meta-analízise szerint a testi elégedetlenség az evészavarok legfőbb kockázati és kiváltó oka.

f. Testképzavar

A testkép az egyén saját testhez kapcsolódó észleleteit, érzéseit és gondolatait tartalmazza (Grogan, 2006.).

Ahogy az evészavar gyakrabban fordul elő a nőknél, úgy a testképzavar megjelenése is rájuk jellemzőbb. Felnöttek vizsgálatok Muth és Cash (1997.) a nők körében 40%-os míg a férfiak között 22%-os testi elégedetlenséget találtak a résztvevő csoportban

Cash (2002.) alapján testképet nem lehet szigorúan állandó vonásnak tekinteni, mivel kontextuális hatások – mint a médián keresztül közvetített üzenetek – akár átmenetileg, akár hosszú távon befolyást gyakorolhatnak rá. Ezt az elméletet erősítik Tiggemann (2002.) tanulmányában összegezettek, amelyek megerősítették a médiával töltött idő testi elégedetlenségre gyakorolt hatását. Számos kutatás bizonyította ezt az eredményt, ide sorolható még Becker és munkatársainak (2002.) Fidzsi-szigeteki tanulmánya és Hallimer és Dittmar megállapítása. 2006-os eredmény, hogy minél nagyobb a médiában sugárzott ideál és a saját alak közötti különbség, annál nagyobb mértékben fokozódik a saját testtel való elégedetlenség.

Becker munkásságára rácsófolon Monro és Huon (2005) akik azt hangsúlyozták, hogy a televíziózás önmagában nem hat negatívan a testképre, de a műsorok megválogatása ilyen befolyással lehet. Az idealizált testképet hangsúlyozó tartalmak negatív hatást gyakorolhatnak a testképre.

Ezt az elméletet erősíti egy 2013-ban, 355 18-25 éves nővel végzett vizsgálat a Szegedi Tudományegyetemen. A médiahasználattal töltött idő nem gyakorolt hatást a testi attitűdökre és az internalizáció mértékére. Előző vizsgálatok szerint (Stice, 2002; Field, Carmago, Taylor, Berkey, Roberts és Colditz, 2001; Grogan, 2016.) a testképpel való elégedetlenség együtt járhat depresszióval, alacsony önértékeléssel és előre jelezheti az evészavarok kialakulását. Az anorexia és bulimia nervosa egyik vezető tünete a testképzavar.

A médiaüzenetekre irányuló érzékenységet olyan tényezők fokozhatják, mint a magasabb testtömeg index, a meglévő étkezési zavar, a testtel való fokozott elégedetlenség, a saját test felé forduló figyelem, a társas összehasonlításra való hajlam és a karcsúságideál internalizációja (Tiggemann, 2002.). Azonban Halliwell 2013-as tanulmányának eredménye azt mutatja, hogy a test megbecsülése (body appreciation) akkor is védelmet nyújtott a negatív média hatásokkal szemben, ha az internalizált ideál a karcsú alak volt, ami testképzavar kialakulásának a hajlamosító tényezője lenne.

4. Saját félmérés és adatok

2019. őszén, 14-17. éves szentgotthárdi fiatalok bevonásával végzett anonim kérdőíves felmérést az alábbi eredményeket mutatja.

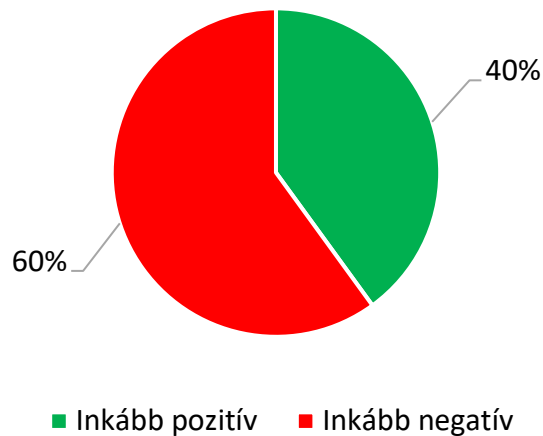
Munkamenet leírása:

- a kérdőívek összeállításánál törekedtem az objektív válaszadásra, ezért eldöntendő kérdéseket fogalmaztam meg (5 kérdés)
- a korosztályom életének meghatározó színtere a képi közösségi média, ezért a kérdések egy része ide vonatkozó
- a kérdőívezést **45 fő** bevonásával végeztem, önkitöltéses, anonim módon
- a megkérdezettek kiválasztása véletlenszerűen történt 8-11.osztályosok körében
- a kiértékelést Excel (és szülői) segítséggel végeztem

Hipotézis: a vizsgált korosztály életét meghatározó módon befolyásolja a közösségi média

1. kérdés Önmaguk bevallása alapján az alanyok nagy részére negatív hatással van a közösségi média. (3. ábra)

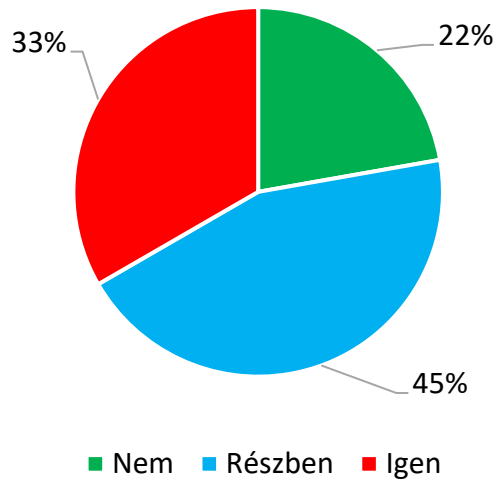
A közösségi média rám gyakorolt hatása



3. ábra

2. kérdés Nagy részüknek legalább részben szerepet játszik a közösségi média az önmaga megítélésében. (4. ábra)

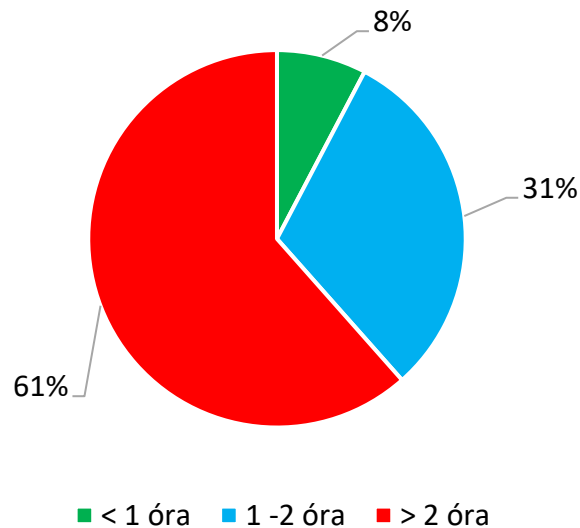
Önmaga megítélésében szerepet játszik a közösségi média?
(pl.kommentek a képei alatt)



4. ábra

3. kérdés Annak ellenére, hogy az alanyok nagy részére saját bevallásuk alapján negatív hatással van a közösségi média, mégis napi 2 óránál többet tölt szociális oldalain. (5. ábra)

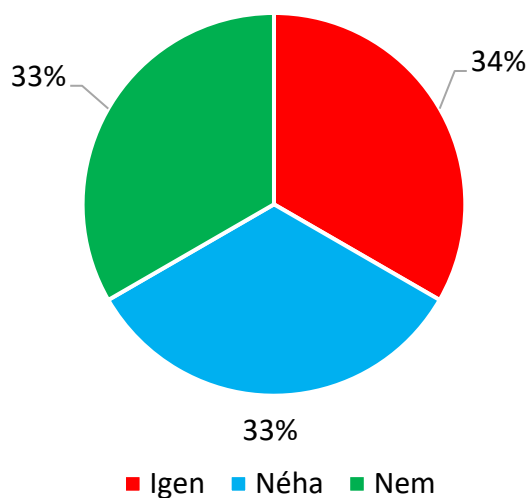
Ön ennyi időt tölt közösségi médiáin naponta?



5. ábra

4. kérdés Ebből azonban nem következett az, hogy ugyanazon személyek, akiknek önmaguk megítélésében szerepet játszik a közösségi média (legalább részben), önmagukat az általuk követett személyekhez hasonlítanák. (6. ábra)

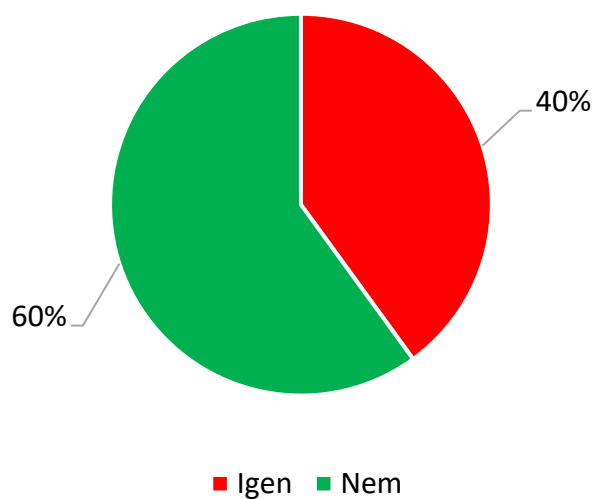
Hajlamos arra hogy önmagát azokhoz hasonlítsa akiket követ?



6. ábra

5. kérdés Bár a megkérdezettek nagyrésznél előfordult már, hogy a közösségi média negatív hatást gyakorolt rá többnyire a pozitív hatás gyakori. (7. ábra)

Volt már rá példa hogy a közösségi média negatív érzéseket gyakorolt Önre?



7. ábra

5. Összegzés

Az általam vizsgált téma, azaz a médiának a személyre gyakorolt előnyös és hátrányos hatásait az alábbi táblázatban foglaltam össze.

Előnyök	Hátrányok
Munkahely lehetőségek a médiában (pl. Youtube influencer)	<ul style="list-style-type: none">➤ Szociális problémák gerjesztése➤ Hosszútávon túl gyakori használata elszigetelt és boldogtalan érzést kelthet➤ Mások profiljának elemzése önmagára szánt idő helyett
Munkahely keresés	A valódi kapcsolatokról való eltávolodás
Segítség nyújtás/kérés	Önértékelési problémák kialakulása
Ötlet/szolgáltatás népszerűsítése, reklámozása	Másokkal való összehasonlítás
Kapcsolatteremtés/fenntartás	Szorongás, depresszió kialakulásának kockázata
Kereskedés	Cyber bullying kockázata
Ötletek, tanító jellegű tartalmak megosztása	Szemkárosodás kockázata

A hipotézis: a vizsgált korosztály életét meghatározó módon befolyásolja a közösségi média, helyesnek bizonyult.

A média meghatározó módon befolyásolja a vizsgált korosztály – 14-17 évesek – gondolkodását, megnyilvánulásait. Ez így van annak ellenére, hogy sok esetben ez a befolyás negatív előjelű. A válaszokból az is kiderül, hogy bár tudatában vannak a kedvezőtlen befolyásnak, mégis naponta több órát töltenek el azokon a platformokon, amelyektől esetleg kevésbé érzik jól magukat.

Fontosnak tartom kiemelni, hogy a média, különösen a közösségi része napjaink meghatározó szereplője, jó tartalmakkal és megfelelő irányítással a negatív irány módosítható lenne. Bár a „kütyük” „használatában tapasztaltabbak lehetünk a szüleinknél, tanárainknál, a helyes használat kialakításához néha szükség lenne a tapasztalataikra. Ehhez viszont jobban kellene érteniük a világunkat.

Bízom benne, hogy ez a rövid dolgozat is segíthet ebben a folyamatban.

6. JAVASLATOK

6. JAVASLATOK

1. Ahhoz, hogy a média helyett a szociális kapcsolatokba fektessünk időt (saját egészségünk érdekében) a médiánál egy jobb alternatíva szükséges. Azonban, ahogyan az általam végzett felmérésből kitűnik, annak ellenére, hogy a kérdőívet kitöltő alanyok nagy részére negatív hatást gyakorol a közösségi média, többségük mégis napi 2 óránál több ideig használja. Ebből arra következtetek, hogy a közösségi médiát még negatív hatások ellenére is megéri használni, így, ha a használatának mellőzése nem opció, a tudatos használatát kell megtanulni. Ebben a tudatos tanulási folyamatban segítség lehet a „Gyerek a neten” oldal.

2. A médiahasználat egyik legnagyobb veszélye a cyberbullying. Ennek elkerülése érdekében osztályfőnöki órákon rendőri segítséget kapnak a tanulók. Ez egy jó kezdeményezés, amit érdemes lenne kibővíteni egyéni tanácsadás lehetőségével. Mivel valószínűbb, hogy a fiatalság egy személyi tanácsadás során könnyebben megnyílik, mint társai előtt, nagyobb rá az esély, hogy egy-egy ilyen alkalom segítségével nyújthat az áldozatoknak, ilyen helyzetekben.

3. Ahhoz, hogy a szociális kapcsolatok ne csak a média felületen érvényesüljenek, a fiatalság számára vonzó társas programok segíthetnek. Manapság nem ritka eset a fiatalság körében, hogy egyes programokra az egyének azért látogatnak el, hogy az ott készült képeket a közösségi oldalakra posztolhassák. Véleményem szerint azon programok, amik ilyen szempontból vonzóak lehetnek, motiválhatják az egyéneket a társas életre. Pl: koncert egy felkapott hírességgel, sportesemény, kulturális esemény.

4. A társas kapcsolatok kiépítése, fenntartása érdekében a csoportmunkák és csoportversenyek is hasznosak lehetnek, azonban ehhez olyan motiváció szükséges (pénzben mérhető) amiért a fiatalság számára megéri pár órára kiszakadni a média világából. pl: csoportos helyismereti verseny, miniprojekt.

5. A média mentális egészségre gyakorolt (a felmérésem alapján többnyire negatív) hatása leginkább azon fiatalok körében gyakori, akik még iskolába járnak, így egy osztályfőnöki óra során szakember nyújthatna segítséget az idegi alapú betegségek megelőzése érdekében is (pl. önértékelési problémák, testképzavar, stb.). Az osztályfőnöki órákon kívül is jó lenne, ha egy mentálhigiénés szakember hetente néhány órában a tanulók rendelkezésére állna, hasonlóan a védőnői elérhetőséghez.

6. Szintén prevenciós szándékkal évente többszöri orvosi/védőnői ellenőrzést hasznos lehet, hogy az esetleges evészavarral küzdő egyének időben segítséget kaphassanak. Ugyancsak hasznosak lehetnek a témában elhangzott előadások, prevenciós tájékoztatók, annak érdekében hogy a fiatalság minél több információval rendelkezzen az esetleges problémákkal kapcsolatban. Praktikus lenne, ha rendelkezésre állna olyan szakemberek elérhetősége, akikhez fordulhatnak egyéni kérdéseikkel a tanulók.

7. Abban az esetben, ha az egyén tudja magáról, hogy túl sok időt tölt média használattal, az időtartamot csökkentheti olyan applikációkkal, amik kontrolálják az intervallum hosszát. Továbbá a korlátozott online időtartam segíthet a felhasználónak abban, hogy megfelelő prioritást állítson fel.

8. Ahhoz, hogy a közösségi médiát valódi közösségi időtöltéssel lehessen felváltani, szükséges lenne egy helyiségre a társaságok számára. Környékbeli településekhez hasonlóan itt is létre lehetne hozni egy olyan épületet (esetleg a színház aula?), amit bérbe lehet adni bizonyos feltételekkel a fiataloknak.

A fiatalok kedvezményes összeg fejében lehetőséget kapnak a hely használatára, de felelőséggel tartoznak annak a megóvásáért és olyan állapotban adják vissza, ahogyan megkapták. A közösségi és egyéni felelősségnek is jellemformáló ereje van.

9. Gyakran a fiatalok a közösségi médiát azért használják, hogy elfoglalják magukat, mert nincs más programjuk. Ha a lehetőséget teremtünk - számukra érdekes- közösségi összejövetelekre, az offline térben, akkor pár órával csökkenthetjük az online világban eltöltött időtartamukat és a valódi kapcsolataik fognak erősödni. Ilyen programok pl.:koncertek, sportesemények, kortárs előadások, filmszínházi vetítések, szabadulószoza, falmászás, jégpálya.

10. Azok számára, akik a közösségi életüket az online világra korlátozzák, hasznosak lehetnek azok a virtuális játékok és alkalmazások, amik segítségével az egyének közösen tanulhatnak, önmagukat fejleszthetik. Véleményem szerint előnyös lenne ezen alkalmazások előtérbe helyezése, hogy a média felhasználás során egy közösséget építsenek a fiatalok miközben hasznosan töltik az időt. Ilyen alkalmazás pl.: Honfoglaló, Duolingo.

11. Ebben a tudatos tanulási folyamatban a fiatal korosztállyal foglalkozó szakemberek és szülők részére segítség lehet a „Gyerek a neten” oldal. Ez az oldal segíthet megérteni azt, ahogyan gondolkodunk, ahogyan „kommunikálunk”, amilyen témák foglalkoztatnak bennünket. Ha már jobban megérti a környezetet azt a belső világot, amiben élünk és mozgunk, akkor együttműködéssel közelebb kerülhetünk érdemi megoldásokhoz is.

Szentgotthárdon nagyon jól működő, példaértékű kezdeményezések a közösségi programok kiállítások, fesztiválok, a kerékpáros egyesület által szervezett túrák, futás, egészségmegőrző és nyugdíjasklubok közösségének munkája. Hasonlóképpen a fiatalok számára is lehetne programokat és eseményeket szervezni, teremteni érdeklődésüknek megfelelően. Az érdeklődési körük felkutatására alkalmas lehet egy kérdőíves igényfelmérés, amelyikből egyértelműbbé válna, hogy mi érdekli a Z generációt. Önszerveződő csoportok kialakítására is sor kerülhet, pl. kosárlabda, tollas, tenisz, futó, evezős. A sport mellett hasznos lenne egy mentor program is a továbbtanulás segítésére, programozás és 3D grafika tanfolyam.

Kiemelendő, hogy az önkormányzat nagyon helyesen sportolási lehetőségekkel is támogatja a lakosok aktív kikapcsolódását, bérelhető iskolai sportcsarnokok, asztalitenisz, tekepálya, futballpálya, úszómedence stb. A felsoroltak mind fontos elemei a közösségformálásnak, mivel a digitális média egyre több időt vesz el az emberek életéből. Fontos, hogy a fiatalok számára vonzóbb alternatívákat kínáljunk, mint a szociális média. A fentiekből látható és kutatásokkal alátámasztott tények is igazolják, hogy a közösségi média segítségével hívásával (jó gyakorlatok, követendő példák) is olyan kezdeményezések valósuljanak meg, amelyek az együttműködésre alapítva előremutató, a kor igényeihez igazodó értékeket hoznának létre.

A dolgozat megírása és kiegészítése során több olyan gondolatkör és téma került a látóterembe, amelyek túlmutatnak a jelen terjedelmen, de további kifejtést érdemelnek. Nem mellékesen az elmúlt időszakban kibontakozott koronavírus világjárvány is az egészségünkkel és életmódunkkal kapcsolatos újragondolásokhoz vezethet.

7. Források

1. [https://hu.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9dia_\(kommunik%C3%A1ci%C3%B3\)#Modern_m%C3%A9diafejl%C5%91d%C3%A9s_gy%C3%B6kerei,_sajt%C3%B3t%C3%B6rt%C3%A9net](https://hu.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9dia_(kommunik%C3%A1ci%C3%B3)#Modern_m%C3%A9diafejl%C5%91d%C3%A9s_gy%C3%B6kerei,_sajt%C3%B3t%C3%B6rt%C3%A9net)
2. <https://szepsegem.com/10-vilaghiru-szepsegideal-az-50-es-evektol-napjainkig/>
3. https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/33896261/Fintor_Gabor_HUCE_R2014.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DAz_egeszseges_eletmhttp://mek.oszk.hu/14000/14085/pdf/14085.pdfod_es_az_elektronikus.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMhttp://mek.oszk.hu/14000/14085/pdf/14085.pdfAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A%2F20191207%2Fus-east-1%2Fs3%2Faws4_request&X-Amz-Date=20191207T140534Z&X-Amz-Expires=3600&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=51bc68f823792809ff57e6668f46e76e41236b8646cc5b279959b5f9d3375fb9
4. https://www.researchgate.net/publication/321017763_A_media_hatasa_a_szocialis_viseelkedésre_es_a_társas_kapcsolatok_alakulására_serdulokorban
5. http://real.mtak.hu/56699/1/EPA00011_Iskolakultura_2012_01_101-110.pdf
6. http://acta.bibl.u-szeged.hu/29001/1/modszertani_050_002_056-062.pdf
7. <https://education.stateuniversity.com/pages/2212/Media-Influence-on-Children.html>
8. <http://folyoiratok.ofi.hu/uj-pedagogiai-szemle/a-televizio-hatasa-a-kisiskolas-gyerekekre>
9. <https://marketingmorzsak.hu/kozossegi-media-pozitiv-hatas-tizenevesek/>
10. <https://recity.hu/kozossegi-media-hatasa-mindennapjainkra/>
11. <https://ndmarketing.hu/szolgaltatasaink/kozossegi-media-menedzsment/>

12. <https://recity.hu/kozossegi-media-hatasa-mindennapjainkra/>
13. <https://agyserkento.hu/blog/a-kozossegi-media-hatasa>
14. <https://pea.lib.pte.hu/bitstream/handle/pea/18328/pukanszky-judit-phd-2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
15. <https://pszichoforyou.hu/testkepzarar/>
16. <https://agyserkento.hu/blog/a-kozossegi-media-hatasa>
17. <https://gyogyhirek.hu/taplalkozasi-zavarok-biologiai-okai/>
18. <http://grownupintuition.com/2018/07/17/kozossegi-media-eveszarar/>
19. <https://www.egeszsegkalauz.hu/betegsegkereso/mentalis-betegsegek-viselkedeszavarok/anorexia-anorexia-nervosa/bnktynj>
20. <http://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/betegellatas-es-szakmai-profilok/psziches-zavarok-rovid-leirasa-2/eveszararok/bulimia-nervosa/>
21. https://mediakutato.hu/cikk/2014_03_06_media_testkep_nok.pdf
22. <http://www.braininstitute.pitt.edu/using-lots-social-media-sites-raises-depression-risk>
23. <https://matebalazs.hu/kozossegi-media-fuggoseg.html>
24. <http://www.szociologia.eu/valoban-letezik-kozossegi-media-fuggoseg>
25. <https://akademiai.com/doi/pdf/10.1556/2063.26.2017.2.7>
26. <https://hu.wikipedia.org/wiki/Cyberbullying>
27. <https://unicef.hu/cyberbullying/>
28. https://www.mediakutato.hu/cikk/2018_01_tavasz/02_cyber_viktimizacio_es_cyber_a_gresszio.pdf

29. <https://www.broadbandsearch.net/blog/cyber-bullying-statistics>
30. https://www.researchgate.net/figure/Were-you-a-victim-of-cyberbullying-By-cyberbully-status_fig4_228656608
31. <https://newyorkbehavioralhealth.com/the-impact-of-social-media-use-on-social-skills>
32. <https://newyorkbehavioralhealth.com/the-impact-of-social-media-use-on-social-skills>
33. <https://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/social-media-mental-health-negative-effects-depression-anxiety-addiction-memory-a8307196.html>