

Studenci, którzy postrzegają siebie jako autentycznych w mediach społecznościowych, są mniej zestresowani i cieszą się lepszym zdrowiem psychicznym, niż ci, którzy na platformach posługują się wizerunkiem wykreowanym. Autentyczność w rzeczywistym świecie nie ma jednak takiego wpływu na dobrostan psychiczny. Takie wnioski płyną z badania przeprowadzonego przez naukowców z USA we współpracy z polskimi i niemieckimi kolegami. Badacze przyjrzeni się też różnicom między tymi zależnościami badanymi u pokolenia Z i pokoleń wcześniejszych. Z ich obserwacji wynika, że „zetki” uważają siebie za bardziej autentycznych w mediach społecznościowych niż starsi uczestnicy badania.

*– Badania przeprowadzone na grupie studentów dowiodły, że od tego, w jakim stopniu uważają się za autentycznych w mediach społecznościowych, zależy ich zdrowie psychiczne kilka tygodni później. Stwierdziliśmy jednak, że samoocena autentyczności w świecie rzeczywistym nie miała wpływu na ocenę autentyczności w mediach społecznościowych. Wniosek jest taki, że to, w jakim stopniu respondenci postrzegają siebie jako autentycznych w mediach społecznościowych, może mieć większe znaczenie niż to, na ile uważają się za autentycznych w świecie rzeczywistym – informuje Cameron Bunker, adiunkt i wykładowca na Emerson College w Bostonie w USA.*

Wpływ mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne stał się w ostatnich latach tematem licznych badań. Naukowcy wykazali m.in., że ilość czasu spędzanego w mediach społecznościowych nie ma znaczącego wpływu na zdrowie psychiczne. Badacze przyglądali się też sposobowi korzystania z social mediów. Pozwoliło to sformułować wnioski takie jak ten, że aktywne korzystanie z mediów społecznościowych pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne, a bierne może mieć negatywne skutki, na przykład w postaci depresji, lęków i stresu.

Udało się także wykazać związek między autentycznością, rozumianą jako stopień, w jakim ktoś czuje się wierny sobie, a ogólnym dobrostanem. Rola mediów społecznościowych w kształtowaniu tego poczucia autentyczności nie została jednak wcześniej dokładnie zbadana i właśnie to stało się punktem wyjścia do pracy badawczej Camerona Bunkera we współpracy z naukowcami z Uniwersytetu Gdańskiego i Uniwersytetu Ruhry w Bochum w Niemczech.

W badaniu wzięło udział niemal 200 studentów. Wszyscy byli aktywnymi użytkownikami mediów społecznościowych i mieli ukończone 18 lat. Badanie trwało dwa miesiące i przeprowadzono je w dwóch fazach, stosując badania podłużne. Mierzono w nich dwa kluczowe obszary: postrzeganą autentyczność i zdrowie psychiczne.

*– Określaliśmy autentyczność na podstawie samooceny. Można zastosować tutaj walidowane wskaźniki – model przez nas wybrany bierze pod uwagę trzy elementy autentyczności. Pierwszym z nich jest samowyobcowanie, czyli przekonanie, że nie znamy siebie samych. Drugi to autentyczność w życiu, czyli zgodność między subiektywnymi doświadczeniami i zachowaniem, czyli przekonanie o tym, że nasze zachowanie jest zgodne z tym, co czujemy – to składa się na przekonanie o autentyczności w naszym życiu. Trzeci element to podatność na wpływy z zewnątrz, czyli na ile dana osoba uważa, że postępuje zgodnie z oczekiwaniami otoczenia społecznego – tłumaczy naukowiec.*

Studenci, którzy na początku badania postrzegali siebie na platformach mediów społecznościowych jako bardziej autentycznych, czuli się mniej zestresowani i cechowali się lepszym zdrowiem psychicznym. Okazało się też, że jedynie autentyczność w mediach społecznościowych miała istotny wpływ na lepsze zdrowie psychiczne. Autentyczność w prawdziwym życiu nie miała w tym kontekście większego znaczenia.

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 03, kwiecień 2024 09:27

Alicja Cisowska

Odsłony: 429

---

Warte zauważenia są też wyniki badania, w którym te same aspekty zostały porównane w odniesieniu do pokolenia Z i wcześniejszych pokoleń, np. baby boomers.

*– Przedstawiciele pokolenia Z dostrzegają u siebie mniejszy kontrast niż pokolenie baby boomers.*

*Uważam, że niekoniecznie przekłada się to na autentyczność, ponieważ na przykład możemy postrzegać siebie jako autentycznych w mediach społecznościowych, ale uważać, że jesteśmy w nich zupełnie inni niż w świecie rzeczywistym. Możemy czuć, że media społecznościowe są jedynym miejscem, gdzie możemy być naprawdę sobą i postrzegać siebie jako autentycznych w tym świecie, ale nie musi to oznaczać, że w obydwu wymiarach jesteśmy tą samą osobą. Nie chcę powiedzieć, że z moich danych wynika jednoznacznie, że pokolenie Z jest faktycznie bardziej autentyczne w mediach społecznościowych, ale że tak siebie postrzega w tej przestrzeni, co ma wpływ na dobrostan psychiczny – kwituje Cameron Bunker.*

*Źródło: Newseria*