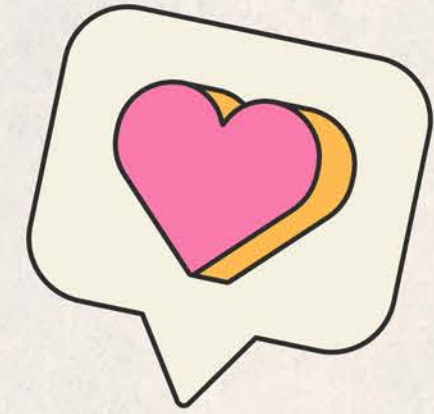
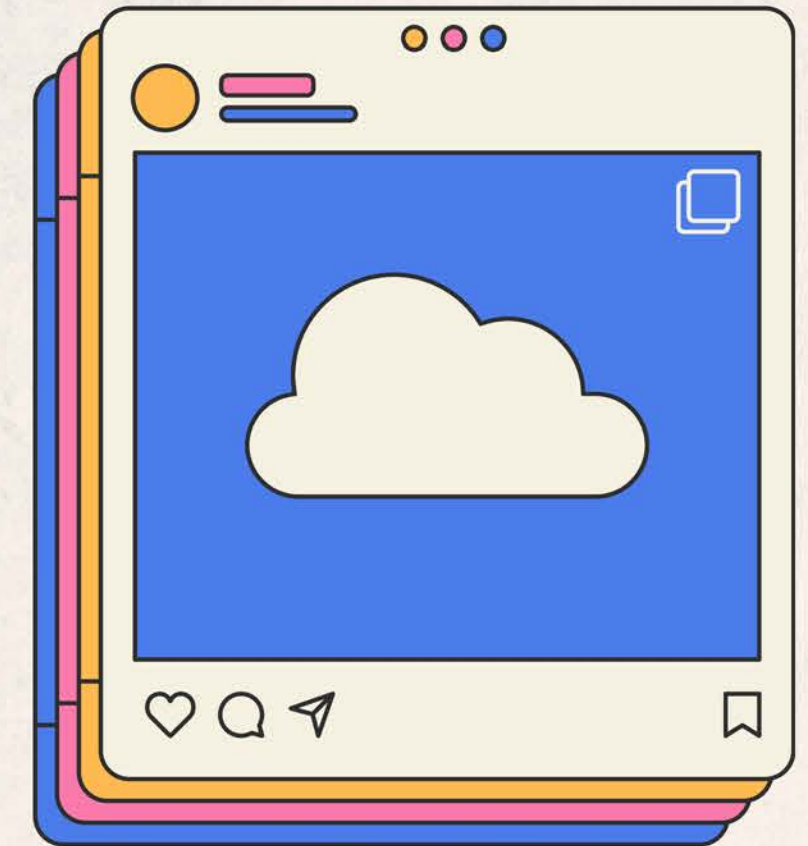


Strategie radzenia sobie z uzależnieniem od scrollowania w mediach społecznościowych



**Dziękujemy za ściągnięcie e-booka.
W razie jakichkolwiek pytań
zapraszam do kontaktu:
Marlena Stradomska
stradomskamarlena@onet.pl**



Koordynator projektu:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska

Przygotowanie:

Natalia Witkowska

Redakcja naukowa:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska

Kadra i stażyści Towarzystwa Nowa Kuźnia:

dr Ireneusz Siudem, dr Anna Siudem, dr Justyna Rynkiewicz, mgr Karolina Perec

Partnerzy:

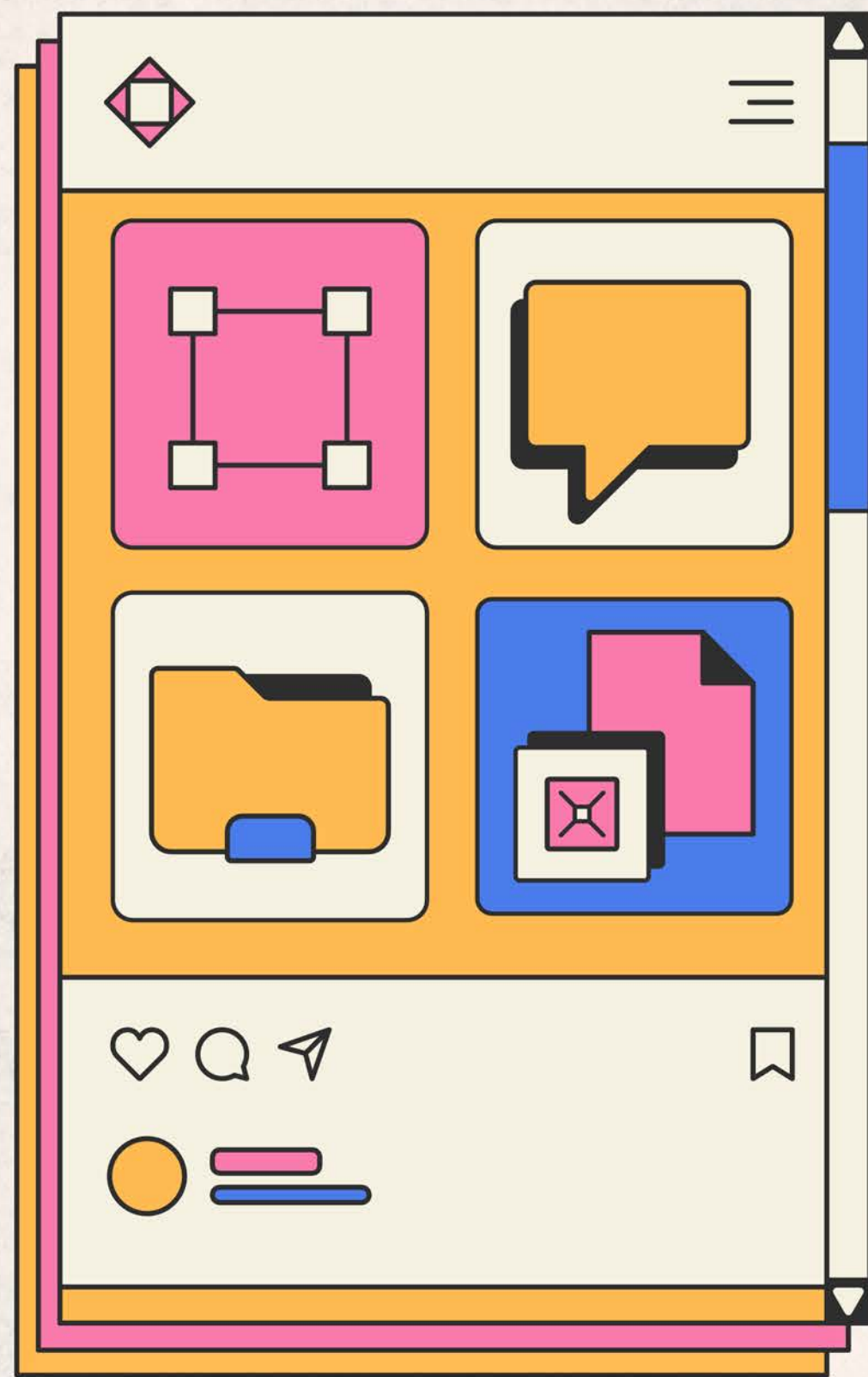
Towarzystwo Nowa Kuźnia

Polskie Towarzystwo Suicydologiczne – Oddział Lublin

Lubelska Inicjatywa Społeczna

Wydawnictwo:

Wydawnictwo Naukowe ArchaeGraph Diana Łukomiak



Scrollowanie czyli przewijanie

Media społecznościowe stanowią dużą część naszego życia.

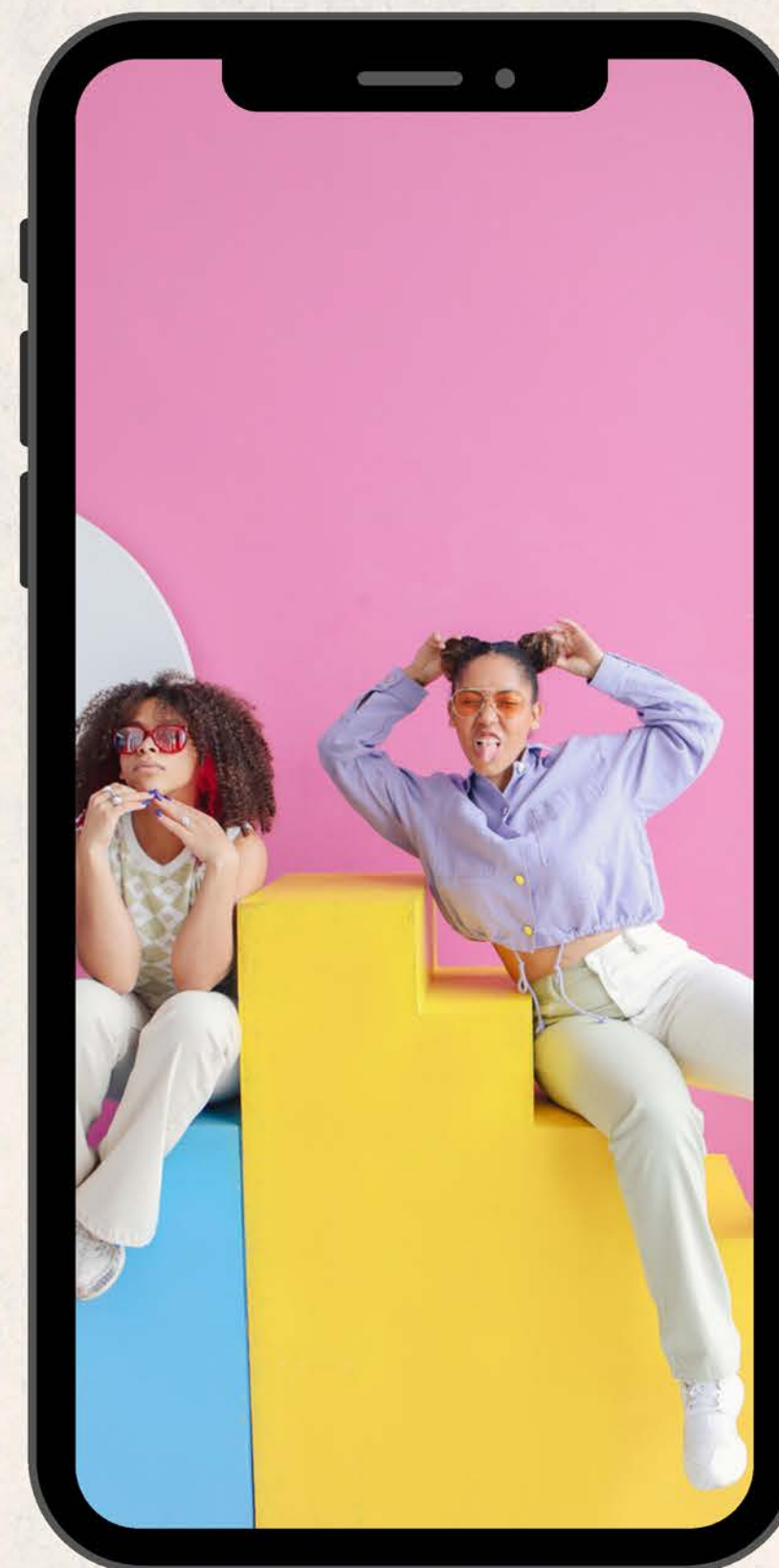
Może znasz kogoś, kto przewija ekran, nawet gdy usypia lub jeszcze nie do końca wstał?

Takie media są przydatne, ale nadmierne ich używanie może mieć negatywny wpływ na funkcjonowanie człowieka.

Gdy ktoś zaczyna używać ich dla zabicia czasu i odbija się to na jego obowiązkach, to nie jest to zbyt dobry znak.

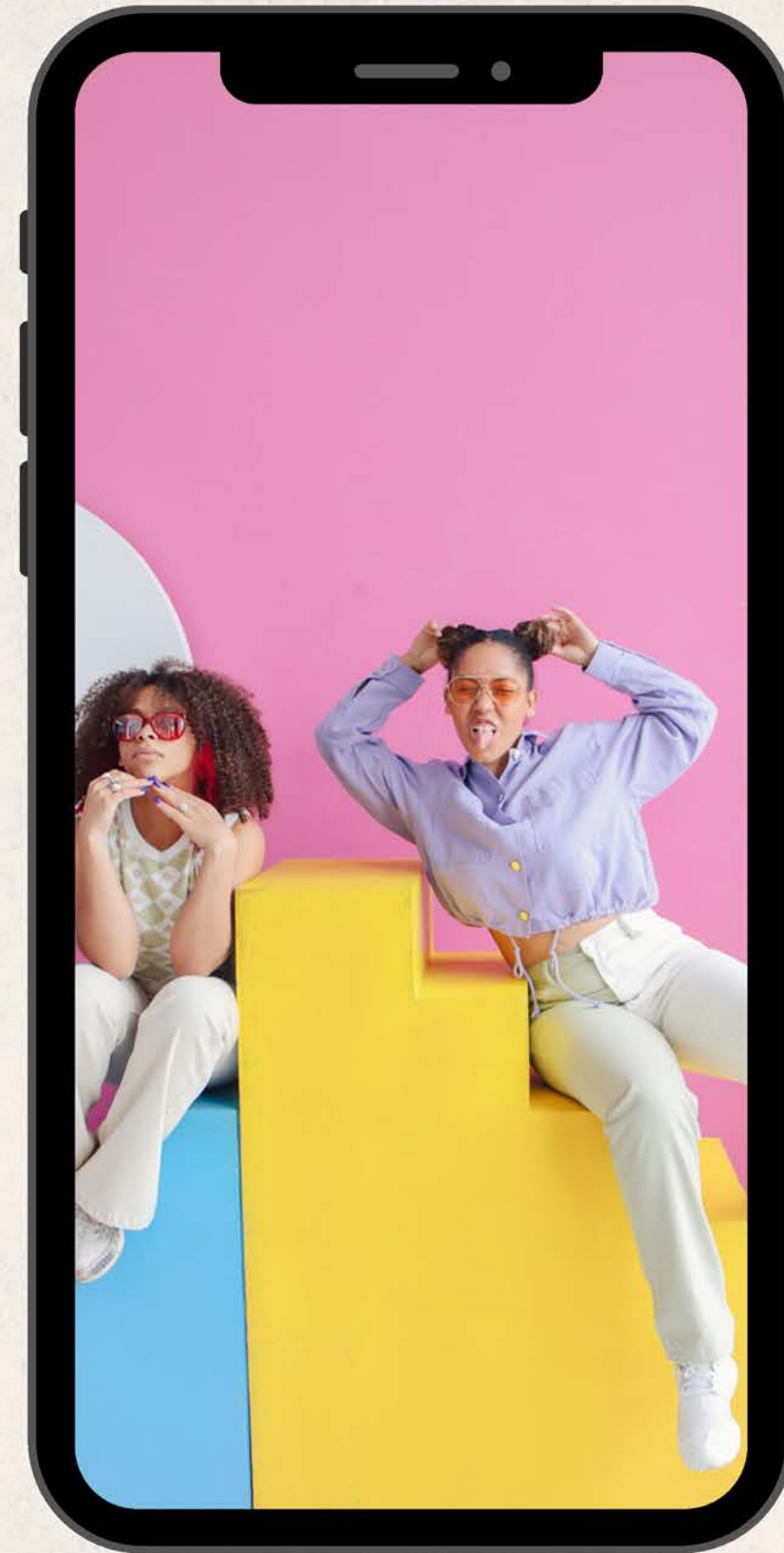
Fałszywą rzeczywistość

Podczas nadmiernego scrollowania w mediach społecznościowych łatwo można złapać się w tzw. **pułapkę nieprawdziwego obrazu rzeczywistości**.



Fałszywą rzeczywistość(II)

Zakrzywia to spojrzenie na świat, zaniża pewność siebie i sprawia, że zaczynamy wierzyć w coś, co istnieje tylko wewnątrz internetu.

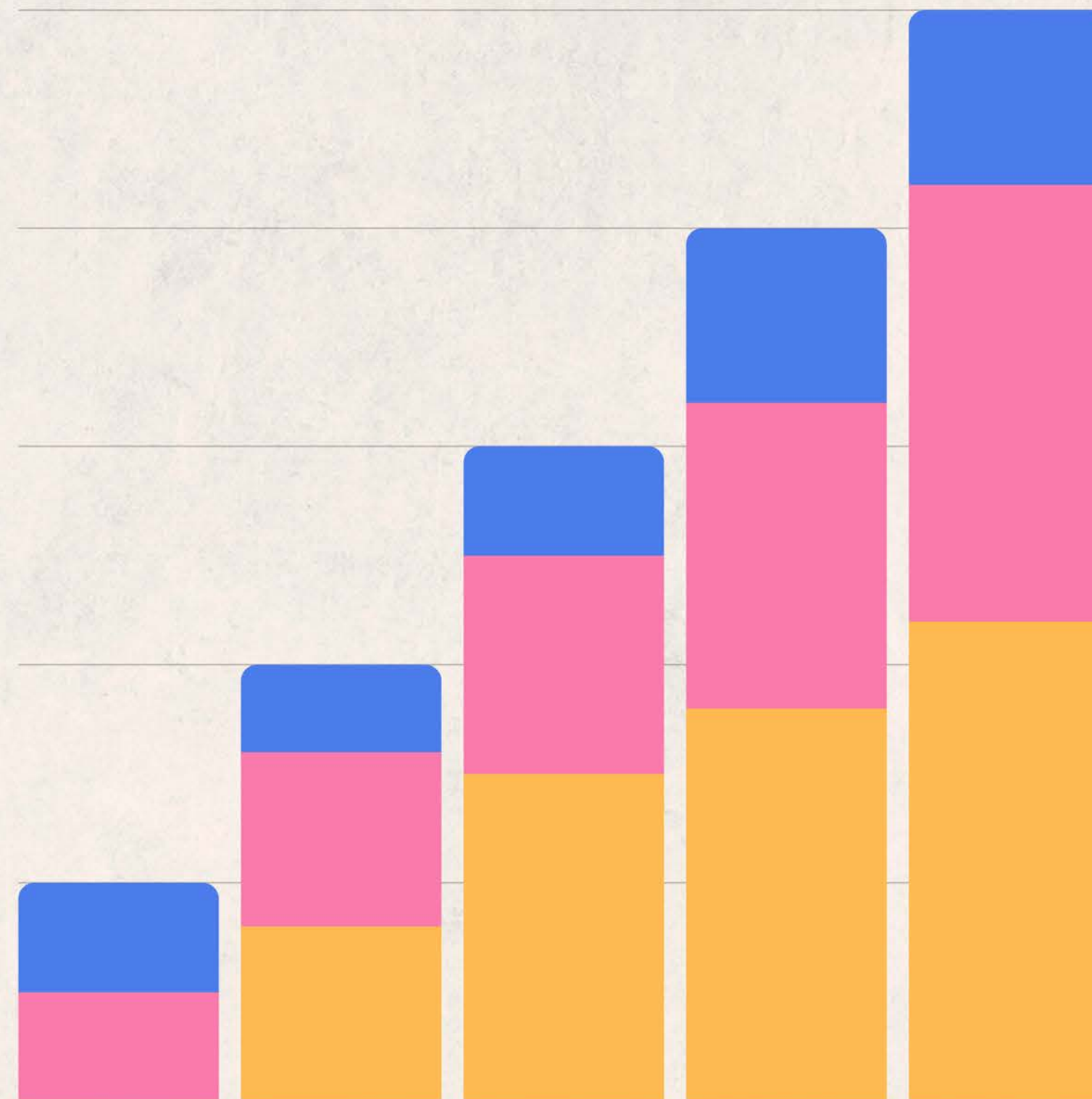


Social media i ich popularność

Media społecznościowe ciągle zyskują coraz większą popularność. Według badania Global WebIndex ze stycznia 2022 roku platformy internetowe odwiedzane są przez 58,4% populacji.

Przeciętny użytkownik zdaje się korzystać z nich przez 2 godziny i 27 minut dziennie.

Co ciekawe, ale nie zaskakujące, liczby te rosną z roku na rok.





Co powoduje przesadne scrollowanie?

Według psychologów nadmierne przewijanie kontentu w mediach społecznościowych bierze się ze zmiennych systemów nagród, które używane są przez dane platformy.



Co powoduje przesadne scrollowanie?

Dają one użytkownikom mieszankę zarówno ekscytujących jak i tych bardziej przyziemnych treści, która wywołuje chęć przewijania i oczekiwania na kolejny przyjemny i ciekawy materiał.

Czemu przwijamy?

01

Żeby zająć
czymś wolny
czas

02

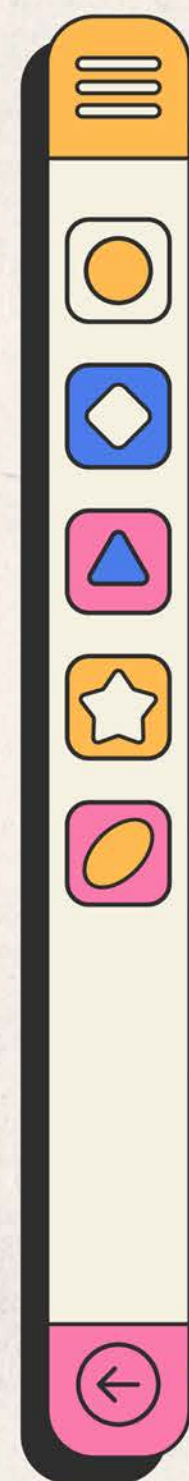
Żeby
uniknąć
myślenia

03

Żeby uciec od
negatywnych
uczuć

W czasopiśmie Journal of Experimental Psychology opublikowano badanie, które wykazało, że osoby z nadmierną skłonnością do **bezmyślnego scrollowania szukają w ten sposób ucieczki od negatywnych uczuć.**

Przewijanie na platformach społecznych odwraca ich uwagę i daje szybką satysfakcję, co zdaje się być łatwiejsze niż stawienie czoła swoim stanom emocjonalnym.



Czy nadmierne przewijanie może być problemem?

Tak. Zbyt częste sięganie po telefon i bezmyślne przeglądanie mediów społecznościowych może być szkodliwe.

Istnieje korelacja między nadmiernym korzystaniem z platform społecznościowych a coraz gorszym i negatywnym samopoczuciem.

Badania, które przeprowadziła psycholog Melissa G. Hunt, u osób, które zaczęły ograniczać korzystanie z social mediów, wykazały, że osoby te przestały się czuć tak samotnie jak wcześniej.

Zredukowana też została melancholia i przygnębienie.

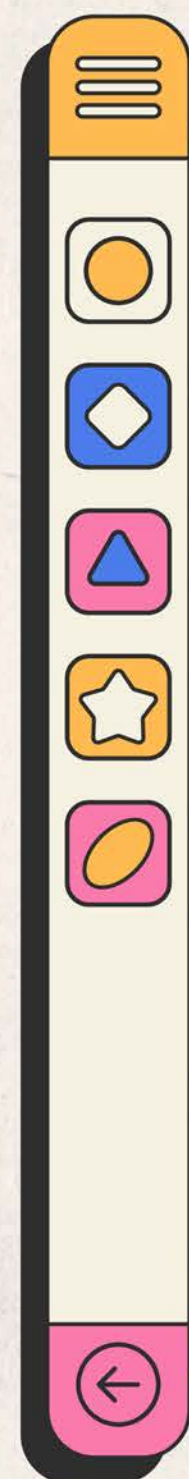




Przewijanie a sen

Przesadne scrollowanie ma wpływ również na sen.

Zbyt częste i długie korzystanie z telefonu i wpatrywanie się w ekran powoduje zaburzenia nawyków związanych ze snem.



Przewijanie a sen

Zakłóca ono sen poprzez zmniejszone uwalnianie melatoniny czyli hormonu, który reguluje cykle snu i czuwania.

Przewijanie a produktywność

Nadmierne scrollowanie może znacząco zmniejszyć produktywność.

Badania wykazują, że całkowite przywrócenie uwagi po jej rozproszeniu zajmuje 23 minuty!!

Przewijanie a produktywność

Dlatego właśnie częste sprawdzenie platform społecznościowych może mieć duży wpływ na produktywność, co z kolei może utrudniać pracę i obowiązki.

Scrollowanie a kontakty osobiste

Kontakty osobiste są kolejną kwestią, której może zaszkodzić nadmierne i bezmyślne przewijanie w social mediach.

Zbyt częste zerkanie w telefon podczas rozmowy twarzą w twarz może komplikować nawiązanie więzi i kontaktu.

Może spowodować, że obie osoby poczują się nieco oderwane od siebie nawzajem i zaszkodzi to jakości relacji.



Uzależnienie od internetu - oznaki

- zaabsorbowanie
- niemożność kontrolowania korzystania
- niepokój podczas próby ograniczenia korzystania
- ryzyko straty



Uzależnienie od internetu - oznaki

- bycie online dłużej niż planowano
- zwiększone korzystanie
- kłamstwa na temat używania
- używanie internetu jako ucieczki



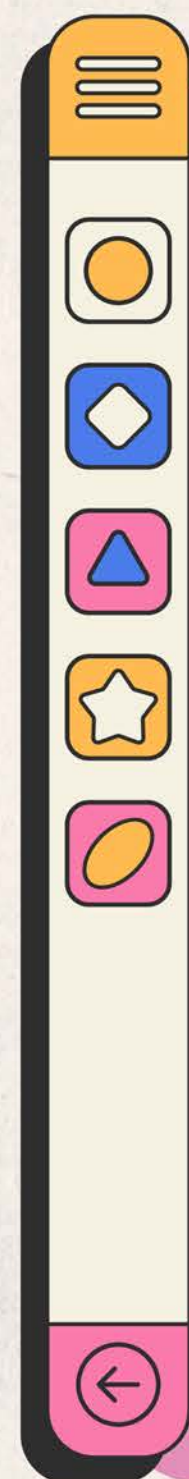
Zaabsorbowanie internetem

Jednym z charakterystycznych objawów uzależnienia od internetu jest zbyt częste myślenie o social mediach, używaniu ich i planowaniu wykorzystania internetu. Zaabsorbowanie internetem często zagłusza inne myśli.



Niemożliwość kontroli korzystania z internetu

Gdy próby ograniczenia korzystania z social mediów i internetu ogółem są niemożliwe i wzbudzają w danej osobie niekomfortowe emocje może to oznaczać, że osoba jest uzależniona od internetu.



Niepokój

Jeśli próbujesz ograniczyć korzystanie z internetu, ale towarzyszy ci przy tym niepokój bądź drażliwość, czujesz się niespokojnie i to uczucie nie odchodzi, możesz być uzależniony od internetu.



Ryzyko straty

Uzależniając się od internetu i scrollowania można ryzykować utratę ważnych relacji, możliwości naukowych lub zawodowych a nawet utratę zatrudnienia.



Bycie online dłużej niż planowano

Często zdarza się, że dana osoba wchodzi na media społecznościowe na zaplanowany okres czasu, ale pozostaje na nich dłużej niż powinna.



Kłamstwa na temat używania

Osoba uzależniona od internetu może próbować okłamywać bliskie sobie osoby na temat tego ile czasu naprawdę spędza w internecie.



Internet jako ucieczka

Używanie internetu jako sposobu na ucieczkę od rzeczywistości i problemów bądź nawet negatywnych uczuć, również może świadczyć o uzależnieniu.



Jak pokonać nawyk przewijania? (I)

- Przyznaj się, że możesz mieć problem
- Wyłącz powiadomienia z mediów społecznościowych
- Poznaj i zrozum swoje negatywne nawyki związane z telefonem i internetem



Jak pokonać nawyk przewijania? (II)

- Wyznaczaj sobie cele
- Wybierz działanie, które nie będą związane z używaniem telefonu
- Usuń aplikacje z telefonu
- Poustawiaj limity na dane aplikacje



Jak pokonać nawyk przewijania? (III)

- Wycisz powiadomienia
- Nie pobieraj aplikacji na wiele urządzeń
- Nie ładuj telefonu w swojej sypialni
- Zautomatyzuj dzienne limity czasu w aplikacjach
- Używaj trybu skali szarości

Przyznaj się, że możesz mieć problem

Aby zaakceptować swoje problematyczne zachowania najpierw trzeba się **przyznać do tego, że one w ogóle istnieją.**

Przyznaj się, że możesz mieć problem

W przypadku scrollowania rozpoznanie problemu zaczyna się od zauważenia **ile czasu marnuje się na swoim telefonie czy laptopie.**

Wyłącz powiadomienia z mediów społecznościowych

Wiecznie pojawiające się powiadomienia sprawiają, że człowiek ma większą ochotę na włączenie telefonu i przewijanie w mediach społecznościowych.

Poznaj i zrozum swoje negatywne nawyki

Aby poradzić sobie z uzależnieniem od scrollowania warto wysledzić swoje nawyki.

To ile czasu spędzamy na danych aplikacjach, w jakich porach dnia.

Może to pomóc zobaczyć wzorce używania i pomóc w ich zmianie.

Wyznaczaj sobie cele

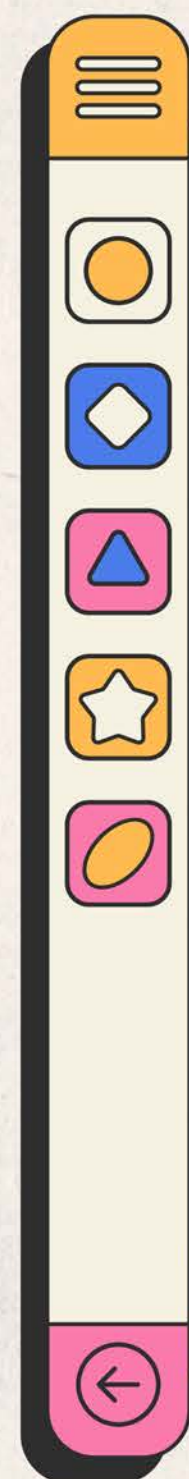
W zmianie negatywnych zachowań bardzo pomocne może być stawianie sobie konkretnych możliwych do osiągnięcia celów.

Wyznaczaj sobie cele(II)

Mogą dotyczyć one krótszego korzystania z mediów społecznościowych bądź wymyślenia aktywności, które człowiek wypróbuje zamiast sięgać po telefon.

Przykładowe cele

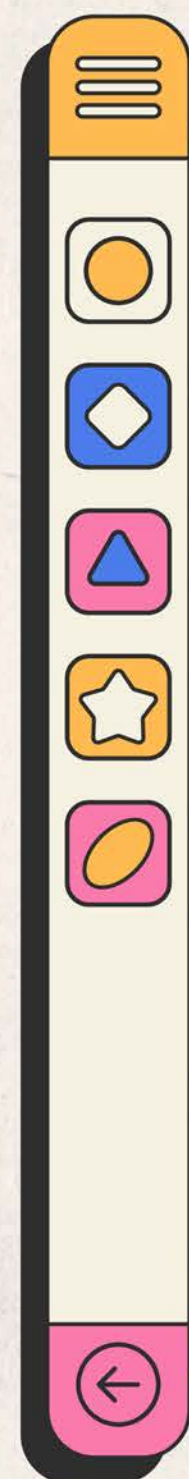
- “Przez następny tydzień skrócę czas przewijania na telefonie do 25 minut dziennie”
- “Kiedy będę miała ochotę sięgnąć po telefon i scrollować, zamiast telefonu sięgnę po książkę”



Wybierz działania niezwiązane z telefonem

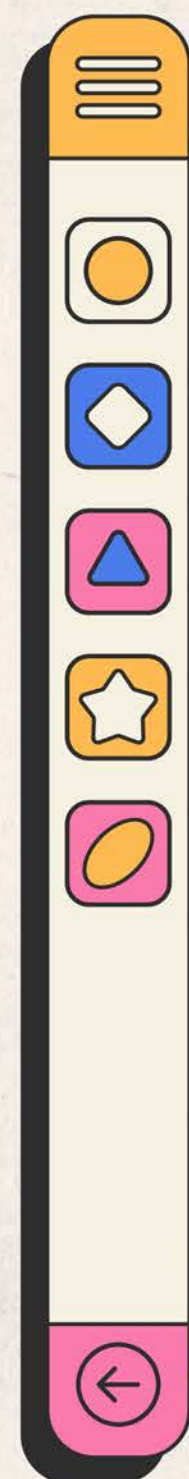
Wymyślenie czynności i zajęć, które nie będą wymagać włączania telefonu mogą pomóc w uzależnieniu od scrollowania.

Celowo zrezygnuj z sięgania po telefon w danych godzinach i zajmij się czymś innym.



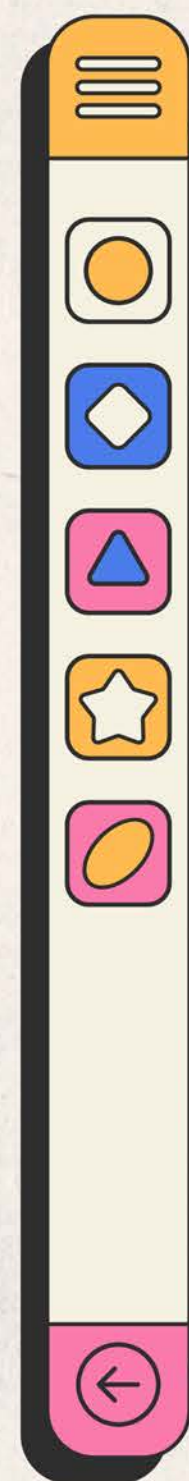
Co robić zamiast scrollowania?

- Sięgnij po książkę
- Spędź czas z rodziną
- Umów się ze znajomymi
- Wybierz się na spacer
- Poszukaj nowego hobby



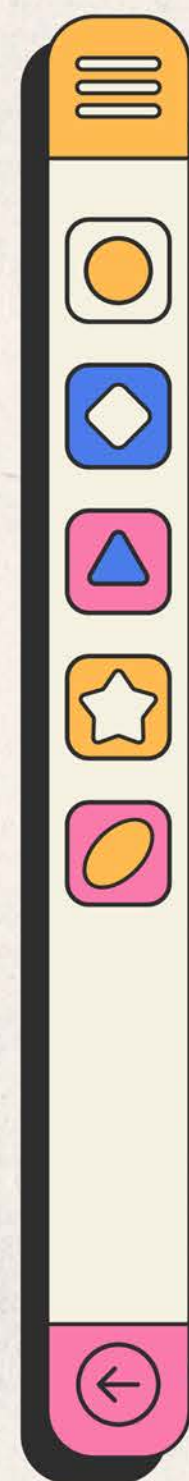
Strefy pozbawione ekranu

Dobrym sposobem może być również utworzenie stref, w których nie będziesz korzystać z ekranów.
Może to być twoja sypialnia bądź kuchnia.



Usuń aplikacje z telefonu

Jeśli wyciszenie powiadomień nie pomoże, możesz pomyśleć o usunięciu z telefonu aplikacji, które zjadają ci czas i nie są potrzebne do pracy ani kontaktu z ważnymi osobami.

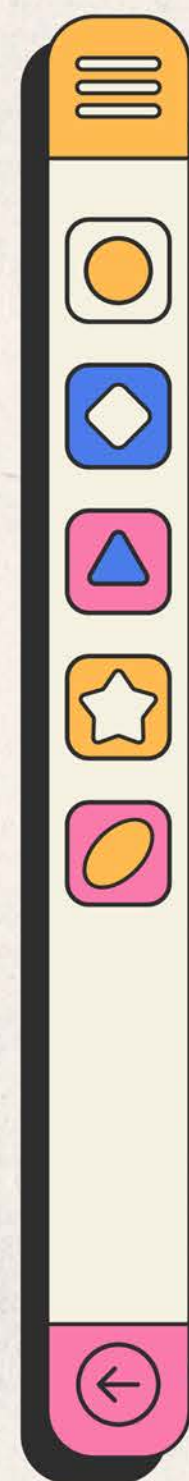


Które aplikacje usunąć?

Podczas podejmowania decyzji, które aplikacje nie są niezbędne do twojego życia, warto zadać sobie pytania:

Czy dana aplikacja wnosi pozytywną wartość do mojego życia?

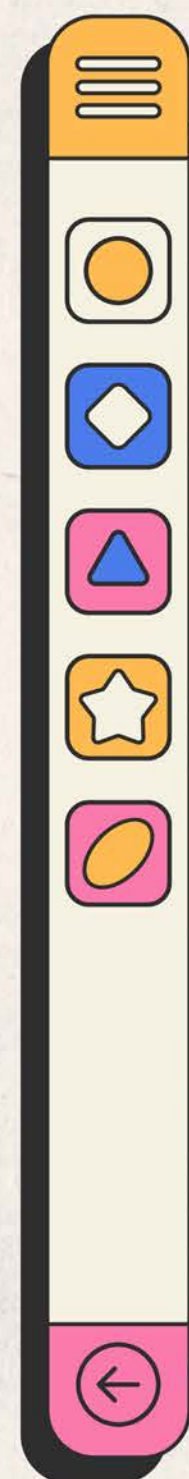
Czy dzięki niej zbliżam się do osiągnięcia moich celów?



Ustaw limity (I)

Innym sposobem jest też ustawienie limitów czasowych na dane aplikacje.

Wiele z nich pozwala na zdecydowanie ile czasu dziennie będzie się poświęcać na media społecznościowe.



Ustaw limity (II)

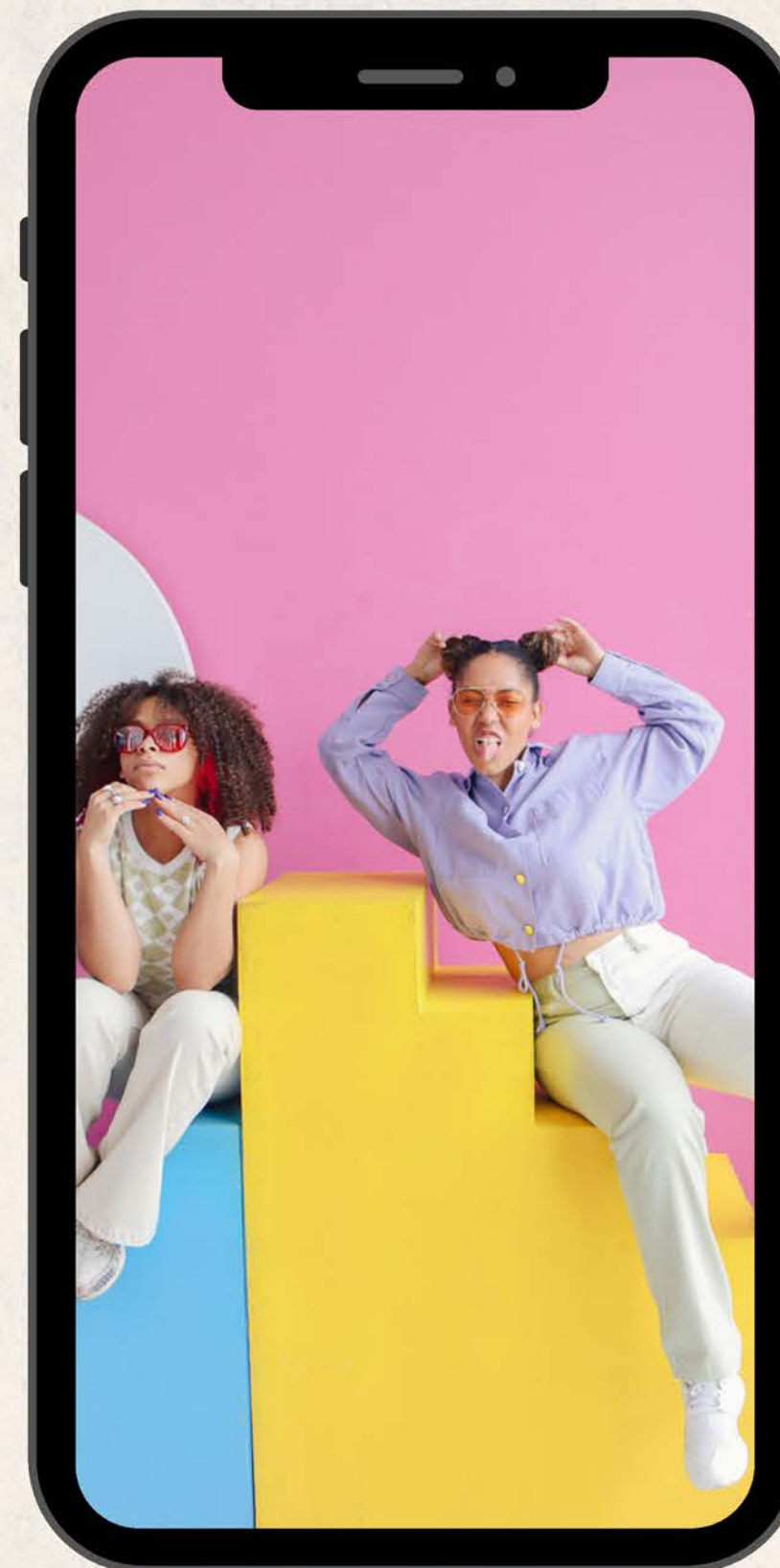
Ustawiaj limity osiągalne i tydzień po tygodniu zmniejszaj czas, który spędzasz przed ekranem.

Rób to do momentu, aż stwierdzisz, że nie czujesz już potrzeby przewijać na mediach społecznościowych.

Nie pobieraj aplikacji na wiele urządzeń

Te same aplikacje na różnych urządzeniach jedynie wzmacniają nawyk przewijania.

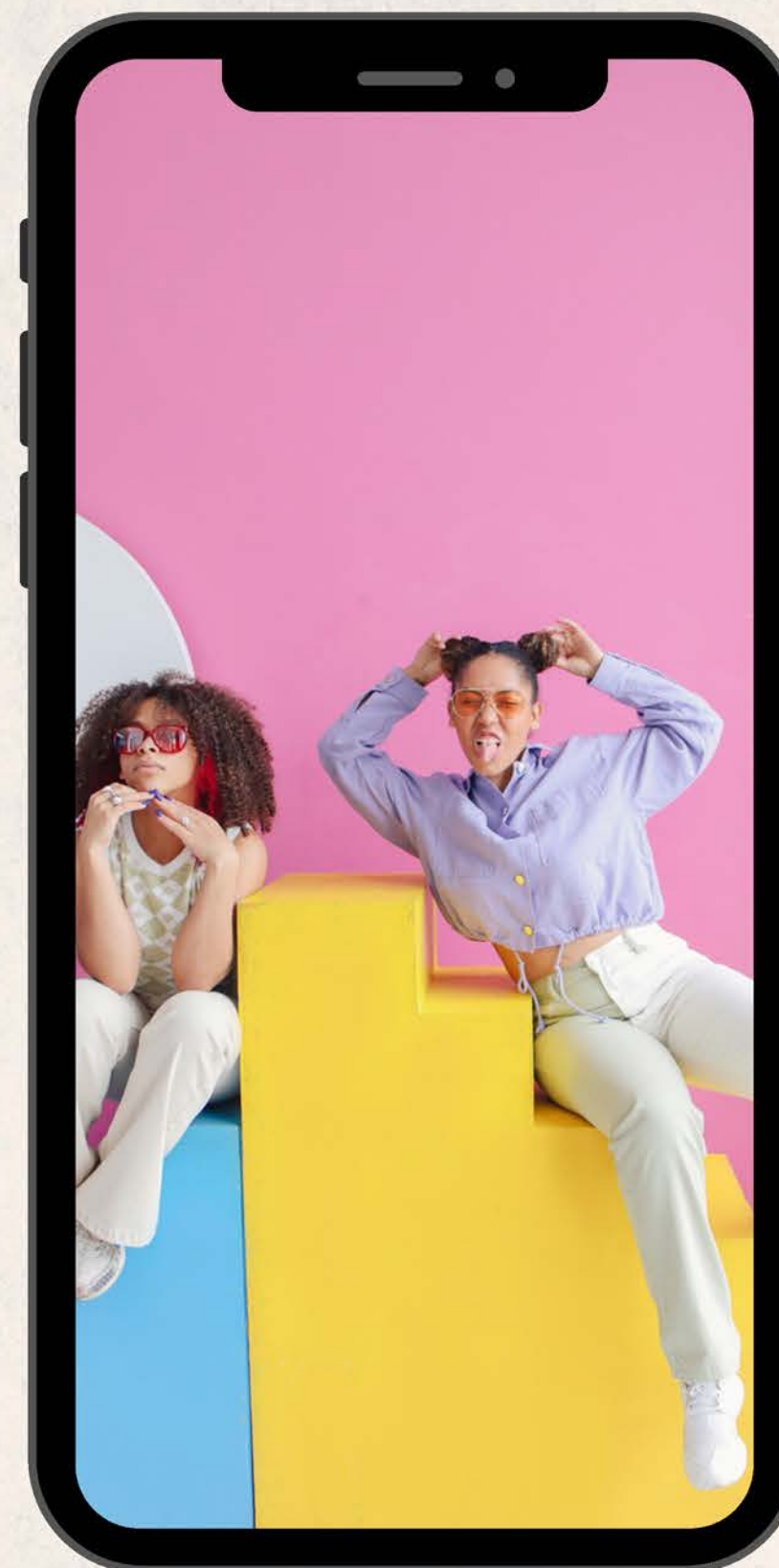
Pozostaw więc tylko niezbędne aplikacje na danych ekranach.



Nie ładuj telefonu w sypialni

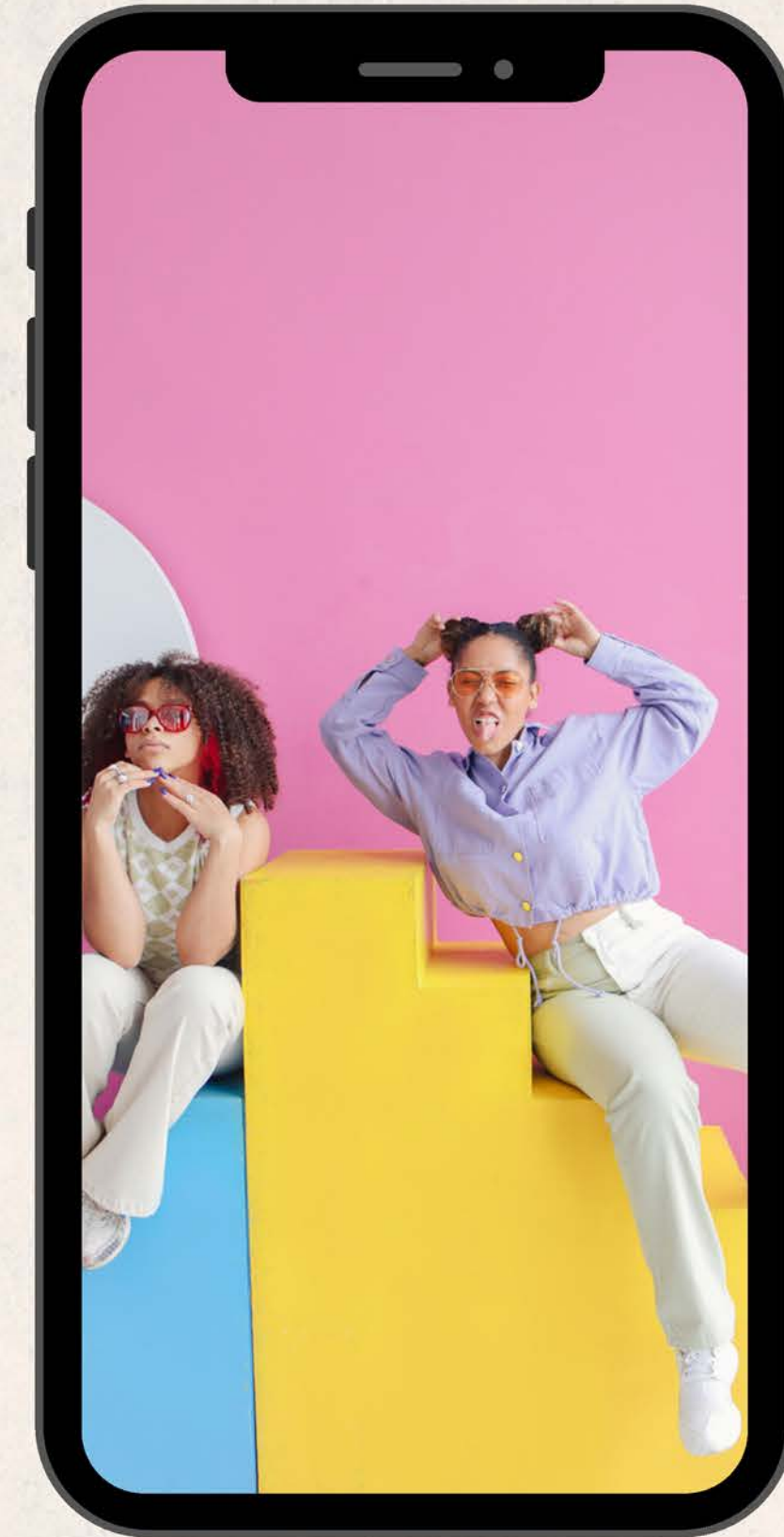
Ładuj telefon w innym pomieszczeniu niż sypialnia.

Ładowanie go w pobliżu łóżka może wpływać na nawyk przewijania i powodować problemy w jego przerwaniu.



Zautomatyzuj **limity** **dzienne**

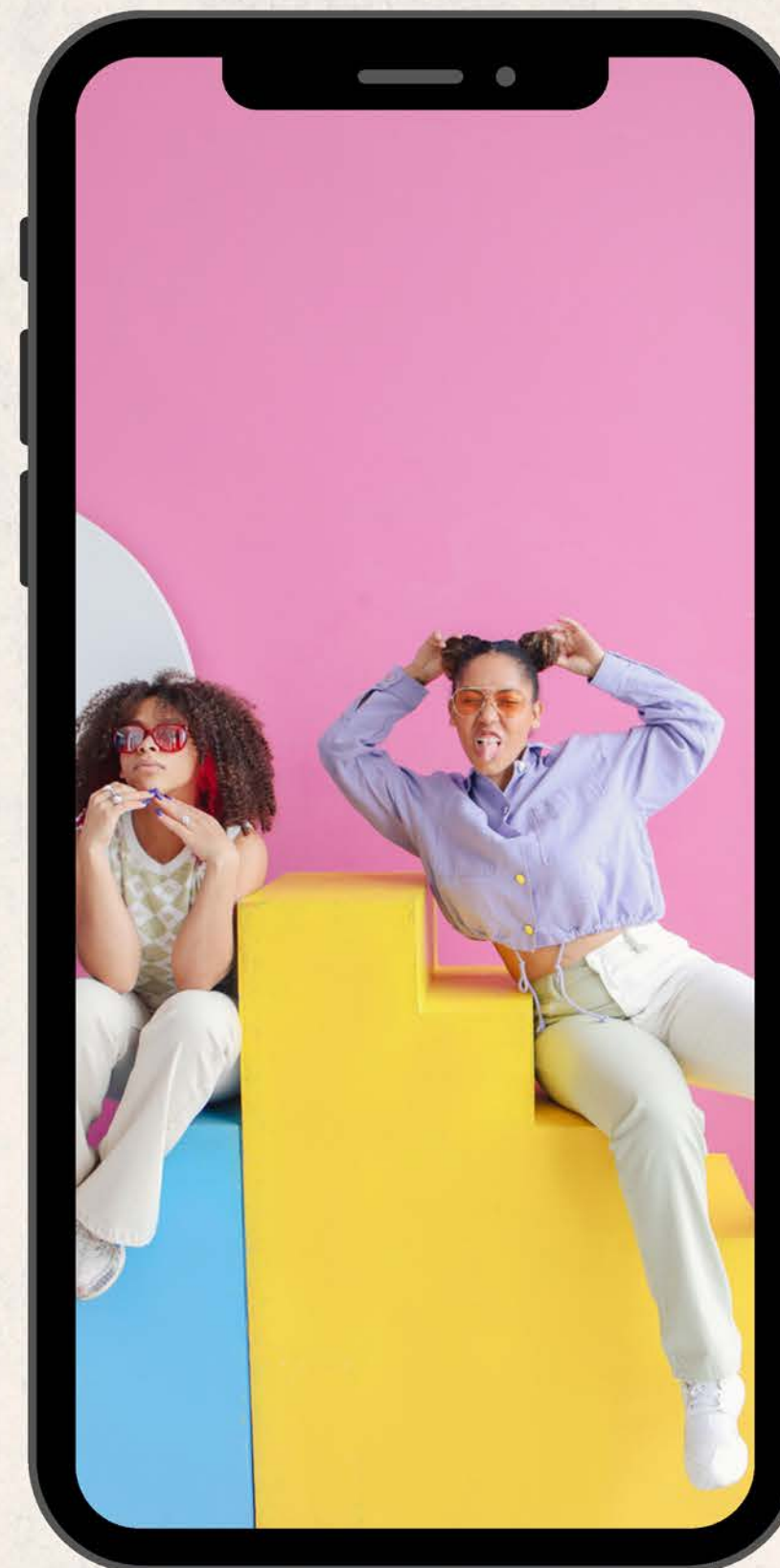
Dzięki automatyzacji dziennych limitów nie będziesz musiał aktywnie monitorować używania telefonu. Możesz to ustawić w taki sposób, aby wyłączało ci aplikacje po danej godzinie.



Użyj trybu skali szarości

Jeśli przełączysz wyświetlacz telefonu w tryb skali szarości, ekran przestanie ci się wydawać aż tak zachęcający.

Dzięki temu przewijanie na social mediach również nie będzie aż tak atrakcyjne.



Bibliografia:

<https://www.smarmore-rehab-clinic.com/addiction-resources/12-ways-to-overcome-your-mindless-scrolling-habit/>

<https://www.wired.com/story/how-to-stop-doomscrolling-psychology-social-media-fomo/>



Partnerzy:



ARCHAEOGRAPH
Wydawnictwo Naukowe