

2. *Separatism in Italian*. <http://www.germaniaplus.de/2009/09/separatizm-po-italyanski/> (accessed 12 January 2020) (in Russian).

3. Makarenko, Ye. A., Ozhevan, M. A., Ryzhkov, M. M. (2008). *Yevropeys'ki komunikatsiyi: monohrafiya*. [European communications: a monograph]. Kyiv: Free Press Center, pp. 212–215 (in Ukrainian).

4. *Europe's Way to the Information Society. An Action Plan*. <http://i.lekciya.com.ua/doc/3177/index.html?page=17> (accessed 12 January 2020) (in Ukrainian).

5. *eEurope – An information society for all*. <https://ec.europa.eu/digital-single-market/en/news/eeurope-information-societyall> (accessed 12 January 2020) (in English).

6. Gorbulin, V. *Ukraine has become a key state of confrontation between the West and Russia*. <https://www.ukrinform.ua/rubric-politics/2170805-volodimirgorbulin-direktor-nacionalno-go-institutu-strategicnih-doslidzen.html> (accessed 12 January 2020) (in Ukrainian).

7. *Analitichna dopovid' do Shchorichnoho Poslannya Prezydenta Ukrayiny do Verkhovnoyi Rady Ukrayiny «Pro vnutrishnye ta zovnishnye stanovyshe Ukrayiny v 2015 rotsi»* [Analytical Report to the Annual Message of the President of Ukraine to the Verkhovna Rada of Ukraine «On the Internal and External Situation of Ukraine in 2015»]. (2015). Kyiv: NISD, pp. 512–533 (in Ukrainian).

8. *The military response to the Kremlin's cyberattacks? Yes and no*. <https://www.ukrinform.ua/rubric-technology/2251563-vijskova-vidpovid-nakiberataki-kremla-i-tak-i-ni.html> (accessed 12 January 2020) (in Ukrainian).

Матеріал надійшов до редакції 22.01.2020 р.

UDK 316.472.4/.47:[616.89-008:004

Żaneta Zajęc,

absolwentka studiów I stopnia na kierunku Bezpieczeństwo Narodowe,
studentka II roku studiów II stopnia na kierunku Bezpieczeństwo Państwa
na Uniwersytecie Pedagogicznym im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie
<https://orcid.org/0000-0002-4080-7541>

Aleksandra Zamojska,

absolwentka studiów I stopnia na kierunku Bezpieczeństwo Narodowe,
studentka II roku studiów II stopnia na kierunku Bezpieczeństwo Państwa
na Uniwersytecie Pedagogicznym im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie
<https://orcid.org/0000-0002-9733-5151>

<https://doi.org/10.29038/2524-2679-2020-01-122-131>

WPLYW MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH NA BEZPIECZEŃSTWO ZDROWOTNE NA PRZYKŁADZIE FACEBOOKA, INSTAGRAMA ORAZ YOUTUBE

Przedmiotem tego artykułu jest analiza wpływu mediów społecznościowych na bezpieczeństwo zdrowotne jednostki. Rozważono następujące platformy: Facebook, Instagram i YouTube, czyli trzy rodzaje mediów społecznościowych o największej liczbie odbiorców. Użytkownicy tych portali to przede wszystkim młodzi ludzie - we wczesnej dorosłości i młodości. Ten przedział wiekowy jest najbardziej podatny na nierefleksyjną akceptację prezentowanych treści i włączenie ich do własnego życia, dlatego wybrane zagrożenia i skutki wynikające z nieefektywnego wykorzystania powyższe platformy zostały

© Zajęc Ż., Zamojska A., 2020

przeanalizowane. Ponadto zbadano również profilaktykę, która jest bardzo ważnym elementem nowoczesnego korzystania z mediów społecznościowych. Niniejszy artykuł w dużej mierze został opracowany w oparciu o czasopisma przedmiotu, publikacje internetowe oraz wspomniane portale społecznościowe. Analiza przedstawionych źródeł dały przekrój problemu, z jakim borykają się współcześni młodzi ludzie.

Przed wszystkim oceniano prezentowaną treść w social mediach oraz potencjalne skutki, które przedstawiane są w literaturze czy publikacjach internetowych. Dodatkowo, przedmiotem analizy stały się doświadczenia samych autorek niniejszego wywodu oraz ich znajomych, a także ich konta na platformach oraz elementy obserwowane.

Słowa kluczowe: media społecznościowe, bezpieczeństwo zdrowotne, uzależnienia.

1. WSTĘP

Współcześnie wiele osób ma nieograniczony dostęp do internetu na różnych nośnikach sieci tj. telefon, tablet, komputer czy smartwatch. Dzięki temu rozwijają się różnorodne portale społecznościowe, które oferują coraz szerszy zakres usług skierowanych do młodych odbiorców. Największą grupą użytkowników jest młodzież oraz dorośli do ok. 30 roku życia. Jest to przedział wiekowy, który w największym stopniu jest podatny na manipulacje, desensytyzację oraz różnego rodzaju zagrożenia, które pośrednio wpływają na życie wspomnianych użytkowników oraz ich najbliższych, a co za tym idzie, również na bezpieczeństwo zdrowotne. Przyczyną są zagrożenia omówione w dalszej części wywodu, które bardzo często są bagatelizowane lub zupełnie niedostrzegane przez użytkowników. Wręcz przeciwnie, są one widziane, jako szansa na zmianę dotychczasowego stylu życia, który jak dotąd nie był dostatecznie satysfakcjonujący, a sprawdził się u innej osoby obserwowanej w sieci. Jednakże, trzeba zaznaczyć, że wykreowany wizerunek, z którego osoba chce czerpać przykład, prawdopodobnie jest odpowiednio wyreżyserowany, w celu podniesienia atrakcyjności profilu i zarobków z tym związanych. Przekazywane treści trafiają w dużej mierze do osób podatnych na manipulację, o obniżonym poczuciu własnej wartości, które pod wpływem impulsu chcą zmienić własne życie.

Niniejszy artykuł w dużej mierze został opracowany w oparciu o czasopisma przedmiotu, publikacje internetowe oraz wspomniane portale społecznościowe. Analiza przedstawionych źródeł dały przekrój problemu, z jakim borykają się współcześni młodzi ludzie. Przed wszystkim oceniano prezentowaną treść w *social mediach* oraz potencjalne skutki, które przedstawiane są w literaturze czy publikacjach internetowych. Dodatkowo, przedmiotem analizy stały się doświadczenia samych autorek niniejszego wywodu oraz ich znajomych, a także ich konta na platformach oraz elementy obserwowane.

Dodatkowo, co warto zaznaczyć, rzesza informacji publikowanych na wspomnianych platformach nie posiada rzetelnych źródeł naukowych, a jedynie subiektywne opinie na dany temat. Co więcej, na ich podstawie formułowane są dalsze wnioski i implikowane w życie mimo, że potencjalnie mogą stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa zdrowotnego.

Media społecznościowe i ich miejsce we współczesnym świecie

Miejsce mediów społecznościowych we współczesnym świecie ma bardzo duże znaczenie, zarówno dla całych grup społecznych, jak i dla jednostki. To właśnie

social media pozwoliły na przeniesienie znajomości do wirtualnego świata, czy zaprezentowania własnej osoby szerszej publiczności. Internet stał się przestrzenią nieograniczonych możliwości, dzięki którym można przedstawić niemal każdy produkt, włączając w to własne życie, dokonując internetowego ekshibicjonizmu [7]. Środowisko mediów społecznościowych przenika do wszystkich dziedzin życia człowieka, pośrednio kształtując jego osobowość oraz postawy. To, w jaki sposób prezentujemy siebie i widzimy innych w Internecie determinuje nasze zachowanie, które poprzez nieumiejętne odczytywanie informacji, może skutkować większymi, bądź mniejszymi konsekwencjami, zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego.

Zgodnie z definicją Słownika Języka Polskiego PWN, media społecznościowe to technologie internetowe i mobilne, umożliwiające kontakt pomiędzy użytkownikami poprzez wymianę informacji, opinii i wiedzy [15]. Podstawowym założeniem serwisów społecznościowych jest łączenie ich poszczególnych użytkowników, którzy zakładając profile mogą decydować, komu i jaki rodzaj informacji chcą udostępnić [18]. Do fundamentalnych funkcji każdej platformy społecznościowej należą:

- stwarzanie możliwości prezentacji, publikacji, udostępniania, oceniania oraz komentowania treści wymienianych poprzez użytkowników,
- możliwość nawiązania kontaktu i jego podtrzymania z osobami, które mieszkają w najbardziej odległych miejscach świata w ramach funkcjonowania danego serwisu,
- możliwość prezentacji różnego rodzaju produktów, wraz z jego właściwościami i opiniami,
- obserwacja działalności współczłonków danej grupy, gwiazd oraz różnego rodzaju przedsięwzięć [13].

Z punktu widzenia niniejszej analizy, najważniejszą funkcją mediów społecznościowych jest możliwość obserwowania innych użytkowników oraz dzielenie się swoimi osobistymi przemyśleniami, zdjęciami czy filmami. Jest to kluczowa funkcja, gdyż dostarcza nam niemal pełnej wiedzy o innych użytkownikach, jednocześnie dokonując oceny własnej i osoby obserwowanej. Jednakże, należy zaznaczyć, że o osobie obserwowanej wiemy tylko tyle, ile udostępni ona w sieci informacji o sobie. Jest to bardzo istotne z punktu widzenia kreowanej rzeczywistości, która najczęściej ma bardzo mało wspólnego z codziennością.

Wybrane zagrożenia i skutki wynikające z nadmiernego korzystania z *social mediów*

Komunikacja internetowa z roku na rok odgrywa coraz ważniejszą rolę w budowaniu relacji międzyludzkich, a *social media* stały się odzwierciedleniem więzi społecznych. Obserwujemy zanik znajomości sąsiedzkich, ponieważ odległość, w jakiej znajdujemy się od innych osób przestała stanowić tak istotny czynnik. Dzięki łączności internetowej ludzie chętnie nawiązują kontakt z osobami o podobnych pasjach, zainteresowaniach, czy światopoglądzie bądź też z tymi, którzy w jakiś sposób budzą ich podziw. Komunikacja przy użyciu mediów społecznościowych zajęła stałe miejsce w naszej codzienności, zarówno w domu, pracy, szkole bądź na uczelni [8, s. 10].

Z *social mediów* korzystają przede wszystkim osoby młode i lepiej wykształcone oraz młodzież szkolna, która znacząco zdominowała świat portali społecznościowych, w których starsi ludzie wciąż nie najlepiej się odnajdują. Decyduje o tym przede wszystkim fakt, że straszne osoby wciąż traktują Internet, jako coś względnie nowego i skomplikowanego. Tymczasem na naszych oczach dorasta pierwsze pokolenie silnie związane z wirtualną siecią, z którą są związani od dziecka i nie wyobrażają sobie bez niej życia [17].

Portale społecznościowe umożliwiają użytkownikom aktywny udział w życiu społecznym, pomagając im być na bieżąco z informacjami o wydarzeniach towarzyskich bądź kulturalnych, m.in. o urodzinach dalszych i bliższych znajomych, koncertach lub imprezach okolicznościowych. Najważniejsze przyczyny, dla których młodzi ludzie używają *social mediów* to możliwość budowania nowych znajomości i utrzymywanie bliskich relacji z dotychczas poznanymi ludźmi, śledzenie bieżących informacji, przyswajanie wiedzy, poszukiwanie pracy, a także chęć zaprezentowania innym swojej osoby i swoich dokonań [11].

Komunikacja przy użyciu portali społecznościowych niesie za sobą wiele korzyści, jednakże nie jest ona pozbawiona także zagrożeń, które mają znaczący wpływ na zdrowie użytkowników. Korzystanie ze sprzętów, które są nośnikami aplikacji wymusza przyjęcie statycznej, biernej postawy - zazwyczaj siedzącej lub stojącej z głową pochyloną w dół. Czynnikiem ten może powodować wiele schorzeń w sferze fizycznej. Coraz częściej lekarze diagnozują u swoich pacjentów zespół cieśni nadgarstka, drętwienie kończyn lub przewlekłe bóle stawów i mięśni, których znaczący wzrost częstotliwości występowania można zaobserwować właśnie teraz w dobie powszechnego Internetu. Dodatkowo, występujące migreny, pogorszenie się ostrości widzenia, zaburzenia koncentracji uwagi, nadpobudliwość i bezsenność są kolejnymi konsekwencjami, które współistnieją wraz ze wspomnianym uzależnieniem [1]. Są to symptomy bagatelizowane przez osoby bardzo często korzystające z platform społecznych i sieci, gdyż ich źródło najczęściej przypisuje się ogólnemu przemęczeniu organizmu. Młodzież wybiera kontakt z innymi przy użyciu *social mediów*, a tym samym rezygnuje z realnych spotkań. Poza wpływem na ich kondycję i przygotowanie fizyczne, ma to również wpływ na zmiany w kontaktach społecznych. Wybór wirtualnego świata do budowania stosunków międzyludzkich skutkuje zaburzeniami w umiejętności wyrażania emocji i prowadzeniu rozmowy w realnym świecie [9].

W źródłach naukowych coraz częściej możemy zaobserwować pojawianie się definicji uzależnienia od *social mediów*, które nierozzerwalnie powiązane jest z uzależnieniem od internetu. Zbyt duża ekscytacja wirtualną rzeczywistością skutkuje tym, że uzależnione osoby spędzają całe dni przed komputerem lub innym nośnikiem sieci. Warto również zaznaczyć, co w literaturze możemy rozumieć przez określenie «uzależnienie». Zbigniew Zaborowski opisuje uzależnienie, jako «*proces bądź jego efekt związany z wytwarzaniem się specyficznego związku między jednostką a jej czynnościami, zachowaniem bądź między jednostką a innymi ludźmi, który charakteryzuje się ograniczeniem pola świadomości, pola decyzyjnego i wyborem często jednej tylko, i to w sposób kompulsywny, alternatywy*» [21].

Naukowcy zwracają uwagę na to, iż istotą problemu może być nie samo uzależnienie od internetu, ale od jego konkretnych funkcji. Wirtualną sieć wskazują natomiast jedynie, jako nośnik samego źródła uzależnienia, jakim są możliwości, które ona oferuje [19].

Kolejnym zagrożeniem, na które warto zwrócić uwagę są zakrojone na szeroką skalę działania ruchów antyszczepionkowych w mediach społecznościowych. Kim właściwie są antyszczepionkowcy? To potoczne określenie na przeciwników szczepień ochronnych, którzy opowiadają się za ich zniesieniem, ponieważ jak twierdzą – szczepionki szkodą zdrowiu [12]. Wiarygodność informacji publikowanych na różnych portalach nie jest w żaden sposób weryfikowana, a ich użytkownicy często chłoną nowo usłyszane informacje bez jakiegokolwiek wcześniejszej weryfikacji. Jest to duża zaleta tzw. «antyszczepionkowców», którzy korzystają z powszechnego poruszenia społeczeństwa w temacie szczepień. Największe nagromadzenie przedstawicieli ruchy można zauważyć na grupach i profilach parentingowych, które zrzeszają, jak sama nazwa wskazuje – rodziców, którzy zatroskani o swoje dzieci stają się łatwiejszymi ofiarami dla antyszczepionkowców.

WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) przygotowała listę dziesięciu największych zagrożeń dla zdrowia w 2019 roku, na której na 8. miejscu znalazła się odmowa szczepień. Jak twierdzi WHO, grozi to powrotem epidemii dawno już wyeliminowanych chorób, m.in. odry i błonicy, a według raportu sporządzonego przez przedstawicieli wspomnianej organizacji, polepszenie dostępu do szczepień pozwoliłoby uniknąć rocznie ok. 1,5 miliona zgonów [20].

Główną cechą ruchów antyszczepionkowych jest umiejętna manipulacja opinią publiczną, poprzez szerzenie teorii spiskowych oraz celowe podważanie badań bądź opinii lekarzy. Przez duży wpływ, który wywierają na otoczenie, ich działanie jest dużym zagrożeniem dla zdrowia publicznego. Coraz częściej można zaobserwować ich oddziaływanie na rodziców, którzy wierząc w groźne skutki szczepień, odmawiają podania ich swoim dzieciom. Mimo licznych zapewnień naukowców i lekarzy, że szczepienia są bezpieczne, grono antyszczepionkowców powiększa się. W ciągu pierwszego półrocza 2018 roku w Europie odnotowano ponad 40 tys. przypadków zachorowań na odrę, niemal dwukrotnie więcej niż w ciągu całego 2017 roku, w roku 2019 ta liczba ponownie wzrosła [6].

Na polskiej platformie YouTube można znaleźć wiele nagrań i kanałów krytykujących szczepienia. Ich twórcy przede wszystkim zarabiają na prezentacji tego typu treści poprzez wyświetlanie reklam. YouTube ma możliwość usunięcia takiej zawartości pod warunkiem, że zostanie uznana za szkodliwą, do tego jednak potrzebna jest wystarczająca liczba zgłoszeń przez widzów, których niejednokrotnie jest zbyt mała ilość, aby zablokować danego twórcę bądź pozbawić go możliwości czerpania z tego korzyści majątkowych. Ruchy antyszczepionkowe od samego początku swojej internetowej działalności udostępniały najczęściej treści na Facebooku oraz Instagramie. Pierwsza ze wspomnianych platform społecznych obiecała jednak, że grupy gromadzące przeciwników szczepionek nie będą polecane innym użytkownikom oraz nie będą mogły pojawić się wysoko na liście wyszukiwań.

Natomiast Instagram zapowiedział, że rozpocznie walkę z fałszywymi informacjami rozpowszechnianymi przez antyszczepionkowców poprzez usuwanie z wyników wyszukiwani «hasztagów» związanych z tym tematem [2].

Istnieją różne podejścia do tematu szczepień oraz ich szkodliwości lub skuteczności, jednak niewątpliwie media społecznościowe są głównym powodem tak szybkiego i masowego rozprzestrzenienia się ruchu antyszczepionkowego na całym świecie. To właśnie *social media* pozwalają z łatwością dotrzeć do dedykowanej grupy odbiorców i dowiedzieć się o nich wystarczająco dużo, aby bezproblemowo móc manipulować ich opinią.

Ostatnim zagrożeniem, który szczególnie oddziałuje na umysły młodych osób jest tzw. wizja idealnego życia, czyli zjawisko, które ma najszersze spektrum działania ze względu na swoją popularność, której na pierwszy rzut oka nie widać.

Wizja idealnego życia charakteryzuje się kilkoma niepozornymi aspektami, które niedostrzeżone mogą doprowadzić do tragicznych skutków. Przede wszystkim, należy zwrócić uwagę, że treści analizowanych portali społecznościowych najczęściej posiadają wydźwięk pozytywny. Użytkownicy dzielą się swoim życiem z innymi, pokazując sukcesy, radosne momenty, czy przełomowe chwile, pomijając prozę życia codziennego oraz trud związany z pracą, rodziną czy związkiem.

To powszechne zjawisko może spowodować u odbiorcy różnego rodzaju emocje, wyrażające się poprzez żal, zazdrość czy zawiść. W skrajnych przypadkach mogą przyczynić się do pojawienia zaburzeń np. związanych z odżywianiem czy permanentnie obniżonym nastrojem. Zwykle dochodzi do tego w momencie, kiedy odbiorca prowadzi monotony, niczym niewyróżniający się tryb życia, a wszystko, co widzi w Internecie przyjmuje bezrefleksyjnie i bezkrytycznie. Odbiorca nie zadaje sobie pytania czy to, co widzi na portalach społecznościowych jest zgodne z prawdą i odzwierciedla rzeczywistość. Często zdarza się, że to, co obserwujemy to mistyfikacja lub jedynie dobrze wyreżyserowana stylizacja, która opiera się na współpracy ze znanymi markami w zamian za reklamę. W dobie wspomnianych *social mediów* wszystko wydaje się być perfekcyjne, doskonale i nieskazitelne. Idealne śniadanie, wymarzona daleka podróż, interesujący wieczór ze znajomymi, czy wspaniałe zakupy, podczas których kupujemy rzeczy, których nie potrzebujemy za pieniądze, których nie mamy, tylko po to, aby zaimponować ludziom, których nie lubimy. Można to uznać za bolączkę czasów współczesnych. Osoba, która udostępnia każdy aspekt swojego życia może w ten sposób poczuć się doceniona, dowartościowana, a dodatkowo pozytywne reakcje ze strony odbiorcy, pozwolą na podbudowanie wewnętrznego ego. Jednakże, internetowy ekshibicjonizm odbija się negatywnie nie tylko na odbiorcach, ale także na nadawcach, ponieważ użytkownik starający się o popularność wpada w spiralę perfekcjonizmu, której nie jest w stanie kontrolować.

W związku z zagrożeniem tzw. wizji idealnego życia, można wyróżnić kilka skutków, które wiążą się z brakiem krytycznego i konstruktywnego myślenia. W zależności od podatności danej osoby na wpływ mediów społecznościowych można doprowadzić swój organizm do depresji, zaburzeń odżywiania, niezdrowej aktywności fizycznej czy wspomnianego perfekcjonizmu.

Na depresję najbardziej podatne są osoby posiadające niską samoocenę oraz niskie poczucie własnej wartości. Przede wszystkim tacy użytkownicy w swoim mniemaniu nie są w stanie dorównać wirtualnym znajomym, którzy w sposób otwarty relacjonują swoje życie w najdrobniejszych szczegółach. Oprócz obniżonego nastroju, wraz z korzystaniem z Facebooka, czy Instagrama pojawia się niepokój związany z napływem nowych aktualizacji, czy powiadomień. Dodatkowo, wraz z dużą ilością wirtualnych znajomych pojawia się zwiększona ilość wspomnianych informacji, przez które użytkownik zadaje sobie pytanie: «w czym on/ona jest lepsza ode mnie?», «dlaczego on/ona ma łatwiejsze życie od mojego?». Najczęściej nikt nie otrzymuje na nie odpowiedzi, a to z kolei skutkuje dalszym spadkiem nastroju oraz poczuciem beznadziejności. Jednakże, mimo to istnieje bardzo proste rozwiązanie tego problemu, a mianowicie usunięcie konta z platformy, aczkolwiek jest to bardzo radykalny krok, ponieważ jeśli użytkownik nie będzie istnieć w świecie wirtualnym, to również nie będzie istnieć w rzeczywistości, co w dalszym ciągu powoduje tworzenie spirali obniżonego nastroju i zazdrości, które ukrywane są pod postacią uśmiechniętych zdjęć udostępnianych w celu zdobycia polubień i komentarzy.

W przypadku zaburzeń odżywiania przede wszystkim należy zwrócić uwagę na promowany w *social mediach* kult szczupłego i smukłego ciała, który dodatkowo wzmacniany jest przez sektor współczesnej mody. Sylwetki modelek promujące nowe kolekcje ubrań są bardzo chude, przez co również prezentowana odzież jest szyta w niewielkich rozmiarach. To oddziałuje na młode umysły, które dopiero kształtują poczucie własnej wartości oraz poczucia atrakcyjności. Bezrefleksyjne odbieranie informacji z Facebooka, Instagrama czy YouTube może zaowocować chęcią zmiany stylu życia, poprzez zastosowanie różnego rodzaju diet, czy ćwiczeń fizycznych, które mają zmierzać do poprawy jakości życia. Mimo początkowych dobrych intencji, to finalny skutek może doprowadzić do poważnych konsekwencji skutkujących chorobami tj. anoreksja, bulimia, czy ortoreksja – choroba objawiająca się nadmiernym dbaniem o wysoką jakość posiłków oraz ich wyglądu, wraz z pomijaniem niektórych procesów obróbki termicznej tj. smażenie czy gotowanie, z powodu ich domniemanej szkodliwości [10]. Ortoreksja to choroba, która rozwija się pod pozorem prowadzenia zdrowego stylu życia, w którym zabrania się spożywania zakazanych produktów. Ortorektyk woli głodować, niż przyjąć «niedozwolony» pokarm. Dodatkowo, codzienna aktywność takiej osoby sprowadza się do kontrolowanego planowania, kupowania oraz starannego przygotowywania posiłków [10]. Wszystkie te objawy są wzmacniane przez *social media*, w których cały czas promuje się zdrową żywność. Na przykład na platformie YouTube można znaleźć poradniki i filmy z dokładnymi wskazówkami dotyczącymi przygotowania posiłków, czy sposobów na efektywne robienie codziennych zakupów. W ten sposób osoba podatna na tego rodzaju manipulujące materiały staje się ich bezpośrednim zakładnikiem.

Z kolei innym skutkiem wspomnianego wcześniej zagrożenia jest bigoreksja, czyli tzw. dysmorfia mięśniowa. Jest to zaburzenie, które cechuje się obsesją na punkcie własnego ciała, które według osoby chorej notorycznie jest niedostatecznie umięśnione i ukształtowane. Dodatkowo, występuje permanentnie niezadowolone z

efektów pracy, wraz z nieustanną potrzebą zwiększania masy mięśniowej. Największe predyspozycje do rozwoju tego zaburzenia mają młodzi mężczyźni, którzy chcą wzorować się na swoich idolach z sieci [14]. Bigorektyk, wzorując się na gwiazdach internetu, wierzy, że tylko wyrzeźbiona sylweta zagwarantuje mu sukces niemal w każdej dziedzinie życia, dlatego nieustannie dąży do perfekcyjnego wyglądu. Jest to bardzo niebezpieczne zaburzenie, ponieważ wiąże się z przyjmowaniem różnego rodzaju suplementów stymulujących przyrost masy mięśniowej oraz przeciążaniem całego organizmu.

Ostatnim skutkiem, który związany jest z wizją idealnego życia jest perfekcjonizm. Według Słownika Języka Polskiego PWN jest to dążenie do osiągnięcia doskonałości w danej dziedzinie, często przesadnie [16]. Z tą przypadłością najczęściej ma do czynienia osoba, która jest również uzależniona od korzystania z *social mediów*. Wewnętrzny przymus użytkownika platform społecznościowych wymusza na użytkowniku chęć ciągłego aktualizowania własnego statusu, wraz z udostępnianiem różnego rodzaju materiałów zdjęciowych lub audiowizualnych. Oczywiście, to nie mogą być zwykłe fotografie, ponieważ takie nie otrzymają odpowiedniej ilości tzw. lajków, dlatego osoba zanim upubliczni jakiś materiał spędza nam jego wykonaniem oraz upiększeniem nawet kilkadziesiąt minut, a czasami kilka godzin. To głównie dotyczy produktów sponsorowanych, za których reklamę płaci producent. Mimo poświęconego czasu zdjęcie może okazać się niewystarczająco odpowiednie, aby je zaprezentować. Wtedy może to spowodować u perfekcjonisty złość, poczucie bezsilności i niezadowolenia, czy beznadziejności własnej osoby lub posiadanych umiejętności.

Można powiedzieć, iż wszystkie zaburzenia, które związane są z wizją idealnego życia, sprowadzają się do nienaganności i perfekcji, które tak ciężko uzyskać. Jest to zagrożenie dla bezpieczeństwa zdrowotnego i ogólnej równowagi w gospodarce wewnętrznej organizmu, gdyż pościg za wyreżyserowanym życiem Instagrama, uzależnienie od Facebooka, czy wiara w „guru” platformy YouTube może doprowadzić do tragicznych konsekwencji.

3. PODSUMOWANIE

W powyższej pracy zostały wymienione trzy wybrane zagrożenia dla bezpieczeństwa zdrowotnego, jakie niosą ze sobą media społecznościowe. Przedstawiono ogólny zarys problemu oraz skutki procesów mających miejsce w portalach internetowych, które znacząco i w negatywny sposób wpływają na funkcjonowanie społeczeństwa. Do przeprowadzenia analizy wpływu tych czynników na bezpieczeństwo zdrowotne posłużono się przykładem trzech znanych na całym świecie serwisów – Facebook, Instagram oraz YouTube. Zagrożenia, które zostały wytypowane i omówione to uzależnienie od portali społecznościowych, działania ruchu antyszczepionkowego w *social mediach* oraz «wizja idealnego życia», która kreowana jest przez mniej i bardziej rozpoznawalnych użytkowników wymienionych serwisów. Każdy z tych procesów wpływa na zdrowie odbiorców w inny sposób oraz w innym zakresie, jednak niewątpliwie każdy z nich można uznać

za zagrożenie. Warto pamiętać, iż podczas użytkowania mediów społecznościowych wszystko, co w nich obserwujemy to jedynie wybrane fragmenty, które zostały dobrze wyselekcjonowane spośród wielu informacji, po to, aby widzieć tylko to, co ktoś uznał za stosowne.

Zagadnienie związane z wpływem mediów społecznościowych na bezpieczeństwo zdrowotne na przykładzie wspomnianych platform internetowych jest opracowane w dobrym stopniu, aczkolwiek niewystarczającym. Przede wszystkim w literaturze naukowej zwrócono uwagę na całościowy wpływ internetu na jednostkę, a nie jego poszczególnych mediów społecznościowych, które proponują zupełnie inny asortyment i też w zupełnie inny sposób trafiają do odbiorcy. Co warto zaznaczyć, w fachowej literaturze są przedstawione skutki, które zostały omówione w niniejszym wywodzie, aczkolwiek w przyszłości można by było je bardziej uszczegółowić względem konkretnej strony internetowej, jaka zagraża odbiorcy na różnych etapach jego życia.

W aspekcie bezpieczeństwa zdrowotnego należy położyć nacisk na higienę umysłową podczas korzystania z mediów społecznościowych oraz kształtować odbiorców w kierunku krytycznego myślenia. Coraz częściej możemy zaobserwować postęp w tym kierunku, poprzez konta użytkowników, którzy prezentują jak wygląda ich życie poza filtrami, retuszem, czy wyreżyserowanymi stylizacjami. Takie wiadomości trafiają również do prasy i telewizji, a dzięki temu do szerszej publiczności, która po wnikliwej obserwacji i chwili refleksji dostrzeże przekaz i intencje autora.

REFERENCES

1. Barwicka, A. M., Szymkowiak, E. (2012). *Portale społecznościowe jako «używka» okresu adolescencji. Przegląd Prawniczy, Ekonomiczny i Społeczny*, Nr 4, Wielkopolska Rada Młodzieży, Poznań, p. 94–101.
2. Bickert, M. (2019). *Combatting Vaccine Misinformation*, <https://newsroom.fb.com/news/2019/03/combating-vaccine-misinformation/> [dostęp: 29.09.2019].
3. Błachnio, A., Przepiórka, A., Rowiński, T. (2014). Dysfunkcjonalne korzystanie z internetu – przegląd badań 1995–2011. *Psychologia Społeczna*, Nr 9 4 (31), Warszawa, p. 378–395.
4. Czerski, W., Gonciarz, E. (2017). Ryzyko uzależnienia studentów od mediów społecznościowych na przykładzie Facebooka. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, nr 4 (36), Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin, p. 133–152.
5. Demczuk, A. (2018). *Fenomen ruchu antyszczepionkowego w cyberprzestrzeni, czyli fake news i postprawda na usługach hipotezy Andrew Wakefielda*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, Kraków.
6. Główny Inspektorat Sanitarny. *Dzięki szczepieniom społeczeństwo polskie jest bezpieczne*. <https://gis.gov.pl/zdrowie/profilaktyka/dzieki-szczepieniom-spolaczenstwo-polskie-jest-bezpieczne>, [dostęp: 29.09.2019].
7. Jankowska, J. (2019). Social media naszych czasów. W kierunku oversharingu i ekshibicjonizmu życia codziennego. *Tanaš V., Welskop W. Mass media we współczesnym świecie*, Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu, Łódź, p. 49.
8. Juza, S., Kloc, T. (2012). Uwikłani w sieci. Wzorce aktywności internetowej w kontekście uzależnienia od internetu i nieprzystosowania społecznego dzieci i młodzieży. *Innowacje psychologiczne*, nr 1(1), Wyższa Szkoła Ekonomii i Innowacji w Lublinie, Lublin, p. 9–27.
9. Kowalska, M. E., Kalinowski, P., Bojakowska, U. (2013). Komunikacja internetowa jako aktywne medium przekazu wiedzy o zdrowiu – szanse, zagrożenia i ograniczenia. *Pielęgniarstwo Polskie*, nr 4(50), Poznań, p. 300–304.

10. Janas-Kozik, M., Zejda, J., Stochel, M., Brożek, G., Janas, A., Jelonek, I. (2012). Ortoreksja – nowe rozpoznanie. *Psychiatria Polska*, nr 3, Kraków, p. 443.
11. Makaruk, K.. (2013). Korzystanie z portali społecznościowych przez młodzież. Wyniki badania EU NET ADB. *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, nr 12(1), Warszawa, p. 73.
12. Marchewka, A. K., Majewska, A., Młynarczyk, G. (2015). Działalność ruchu antyszczepionkowego, rola środków masowego komunikowania oraz wpływ poglądów religijnych na postawę wobec szczepień ochronnych. *Postępy Mikrobiologii*, nr 54 (2/2015)/Polskie Towarzystwo Mikrobiologów, Warszawa, p. 95.
13. Moroz, M. (2010). Źródła efektywności przekazu marketingowego w serwisach społecznościowych. *E-mentor*, nr 4 (36).
14. Pawełczyk-Jabłońska, P. (2018). Bigoreksja – męskie zaburzenie odżywiania. *Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej*. <https://ncez.pl/abc-zywienia-/psychodietetyka/bigoreksja-----meskie-zaburzenie-odzywiania> [odczyt: 17.09.2019].
15. Słownik Języka Polskiego PWN *Media społecznościowej*,, <https://sjp.pwn.pl/slowniki/media%20spo%C5%82eczno%C5%9Bciowe.html> [dostęp: 17.09.2019].
16. Słownik Języka Polskiego PWN, *Perfekcjonizm*, <https://sjp.pwn.pl/sjp/perfekcjonizm;2499299.html> [odczyt: 17.09.2019].
17. Tomaszewska, H. (2012). Młodzież rówieśnicy i nowe media. Społeczne funkcje technologii komunikacyjnych w życiu nastolatków. Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa, p. 20.
18. Warych, M. *Media społecznościowe*, Encyklopedia Zarządzania, https://mfiles.pl/pl/index.php/Media_spo%C5%82eczno%C5%9Bciowe [dostęp: 17.09.2019].
19. Widyanto, L., Griffiths, M. (2006). Internet Addiction: A Critical Review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, nr 4, Springer US, NowyJork, p. 40.
20. World Health Organization, *Ten threats to global health in 2019*, <https://www.who.int/emergencies/ten-threats-to-global-health-in-2019> [dostęp: 28.09.2019].
21. Zaborowski, Z. (2001). *Problemy psychologii życia*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa.

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON HEALTH SECURITY ON THE EXAMPLE OF FACEBOOK, INSTAGRAM AND YOUTUBE

The subject of this article is the analysis of the impact of social media on the health security of an individual. The following platforms were considered: Facebook, Instagram and YouTube, i.e. three types of social media with the largest number of recipients. Users of these portals are primarily young people – in early adulthood and youth. This age range is most susceptible to unreflective acceptance of the presented content and incorporating it into your own life, which is why selected threats and effects resulting from the inefficient use of the above platforms have been analyzed. In addition, prevention has also been examined, which is a very important element of the modern use of social media.

This article has been largely based on subject magazines, online publications, and social networking sites mentioned above. Analysis of the presented sources gave a cross-section of the problem faced by modern young people. First of all, the presented content in social media was assessed, as well as the potential effects that are presented in literature or online publications. In addition, the subject of the analysis were the experiences of the authors of this argument and their friends, as well as their accounts on platforms and observed elements.

Key words: social media, health security, addiction.

Матеріал надійшов до редакції 18.12.2019 р.