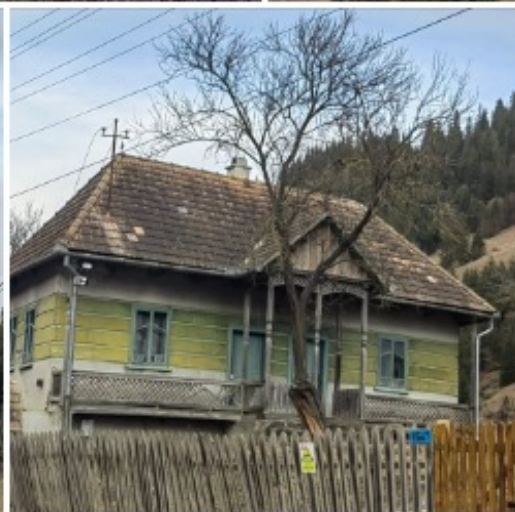




AZ EMBER ÉS KÖZÖSSÉGEI A LEGÚJABB TECHNOLÓGIÁK KÖZÖTT

NEMZETI KÖZSZOLGÁLATI EGYETEM
2024. MÁJUS 16.

HÁLÓZATOK ÉS FÜGGŐSÉGEK, A KÖZÖSSÉGI MÉDIA HATÁSA A MENTÁLIS EGÉSZSÉGRE

Prof. Dr. Németh Erzsébet

Budapesti Metropolitan Egyetem

Kommunikációs és Médiatudomány
szak vezető



Te, Katalin Pápai, Gyula Németh és további 42 ember

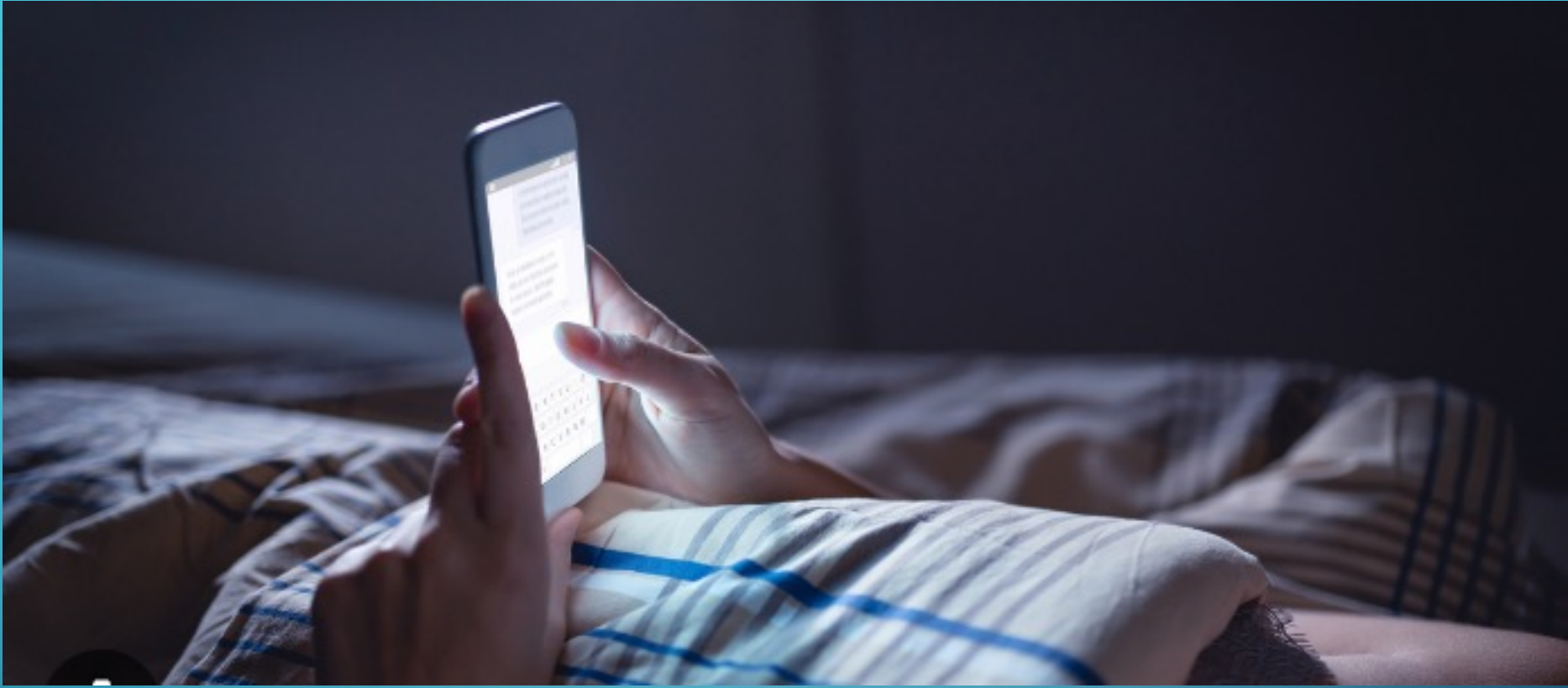




A közösségi média platformok az időnkre a figyelmünkre, a like-jainkra és az adatainkra pályáznak, tulajdonképpen ezzel fizetünk.

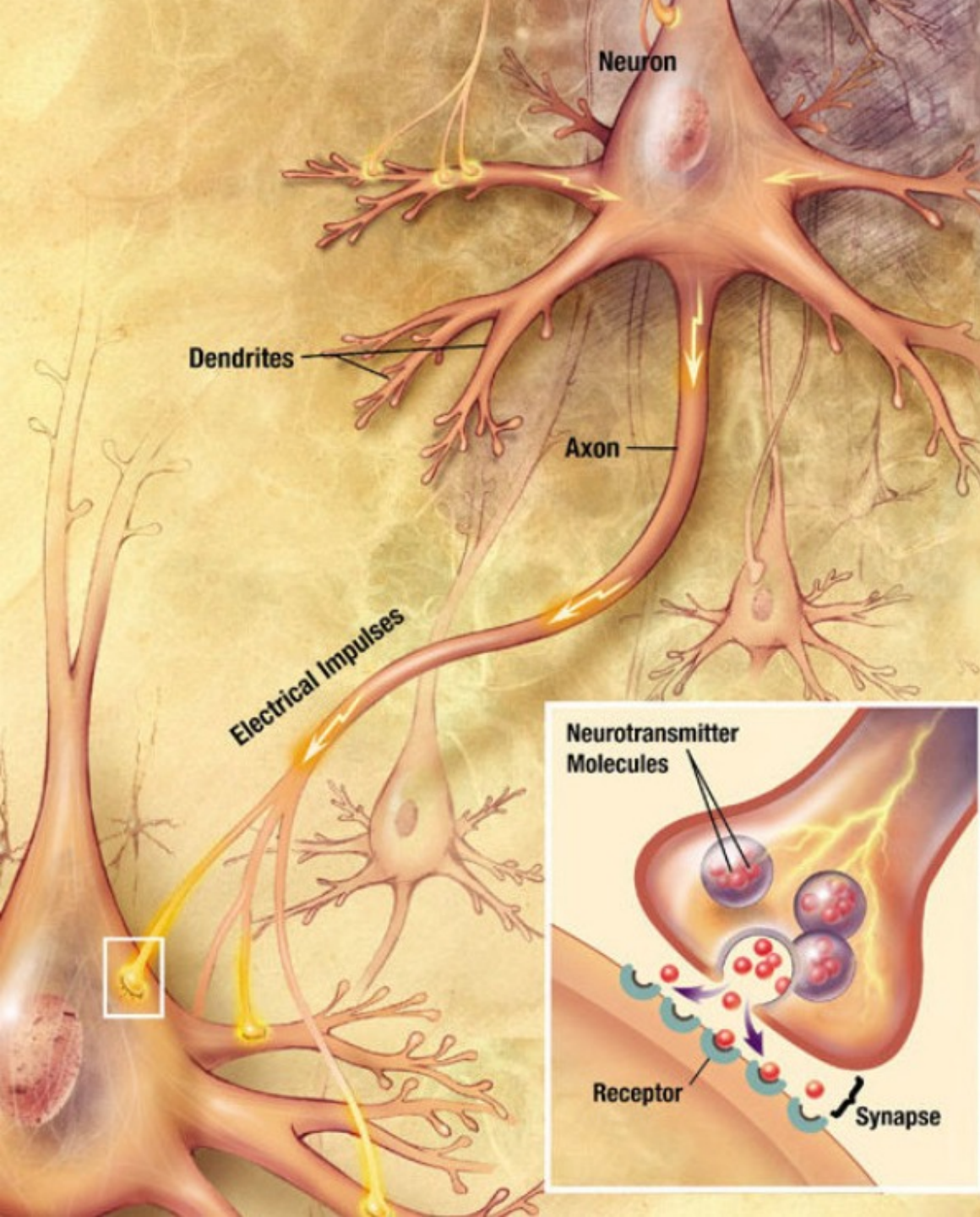
Ennek súlyos ára van ➡ **ALGORITMUS**

Függőség <https://www.worldometers.info/hu/> Adatvédelmi aggodalmak



FÜGGŐSÉG ÉS IDŐGAZDÁLKODÁS

A közösségi média függőség komoly aggodalomra ad okot, mivel a felhasználók túl sok időt töltenek ezeken a platformokon, gyakran más fontos tevékenységek rovására, úgymint például: testmozgás, alvás, tanulás, háztartási, szülői feladatok stb.



FÜGGŐSÉG KIALAKULÁSA

- A szinapszis az idegsejtek találkozási pontja, ahol az ingerület továbbítódik az egyik idegsejtről a másikra.
- A dopamin egy úgynevezett neurotranszmitter.



VISSZHANGSZOBA, VÉLEMÉNYBUBORÉK

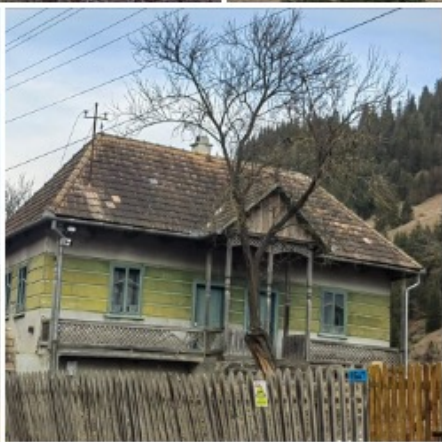
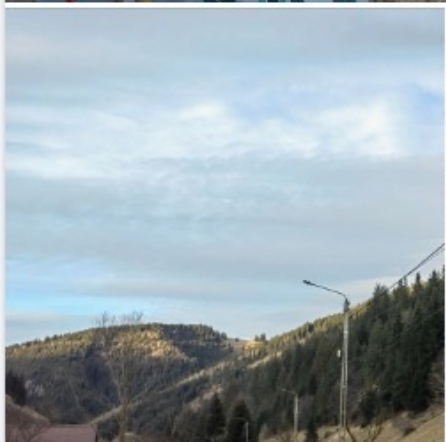
Az ember hajlamos az attitűdjeivel, véleményével összhangban lévő tartalmakra figyeljen, és ezeket jobban meg is jegyezni. Ennek **érvédő** hatása van. Az algoritmus, kiismerve érzelmi beállítódásunkat, egyre inkább csak a saját véleményünket megerősítő tartalmakat „dob fel”, így kirekeszti ellenvéleményeket, fontos információkat.

A felhasználók a szűrőbuborékok csapdájába eshetnek, ahol csak olyan tartalmat látnak, amely összhangban van meglévő hiedelmeikkel.

A close-up, top-down view of a glass filled with a vibrant green smoothie. The smoothie has a slightly frothy texture with small white bubbles visible on the surface. A single, fresh green mint leaf is perched on the rim of the glass, partially submerged in the drink. The glass is set against a dark brown, wood-grained background. The lighting is soft, highlighting the texture of the smoothie and the veins of the mint leaf.

ERŐFESZÍTÉSEINK IGAZOLÁSA

ÁLLANDÓ ÖSSZEHASONLÍTÁS MÁSOKKAL



+5

Te, Katalin Pápai, Gyula Németh és további 42 ember

3

Magamutogatás



Irigység

Szorongás

Alacsony önértékelés

Testképzavar



FÉLELEM ÉS NYUGATALANSÁG



- A **FOMO** "Fear of Missing Out" a szorongás vagy nyugtalanság átható érzése, amiatt, hogy valaki lemarad valami izgalmas, érdekes vagy fontos dologról, ami máshol történik
- A **FOBO**, a fear of being offline, az offline állapottól való szorongásra utal. A fiataloknál inkább a mások posztjairól való lemaradás, a felnőttek a munkahelyi kommunikációból való kimaradás okozhatja.
- A **MOMO**, mystery of missing out egy zaklatott, nyomasztó érzést ír le, amit az ismerőseink online inaktivitása okozhat.
- A **FOJI** fear of joining in, a saját posztolási képességünk hiányából ered. A háttérben megfelelési kényszer, önbizalomhiány is állhat, azt érezzük velünk nem történik semmi.



INTERNETES ZAKLATÁS, DURVASÁG JELENSÉGE

A közösségi média platformok táptalaja lehet az internetes zaklatásnak, ahol az egyéneket zaklatják, megfenyegetik vagy megalázzák az interneten.

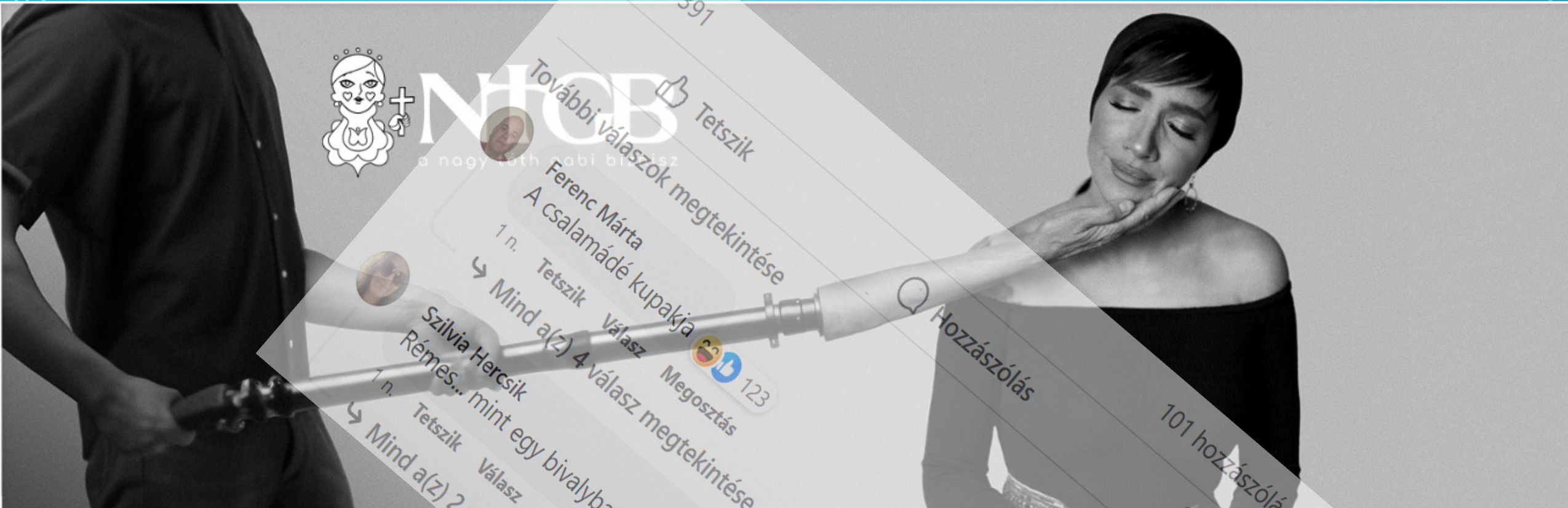
Ennek súlyos érzelmi és pszichológiai hatásai lehetnek az áldozatokra.



ELTÖRLÉS KULTÚRÁJA

- Egyének, gyakran közéleti személyiségek, nyilvános elítélésnek, bojkottnak vagy társadalmi kiközösítésnek vannak kitéve sértő vagy ellentmondásos kijelentéseik, tetteik vagy hiedelmeik miatt.
- Jellemzően a közösségi média platformjain jelenik meg, és olyan negatív következményekkel járhat, mint például a munkahely elvesztése, a jó hírnevének károsodása vagy a közvélemény bírósága előtti "törlés".

DIREKT KOMMUNIKÁCIÓ, METAKOMMUNIKÁCIÓ, EMPÁTIA



A nagy Tóth Gabi biznisz csoportja

A nagy Tóth Gabi biznisz

Csatlakozás

Megosztás



HATÁS A KAPCSOLATOKRA

- Megfigyelés és elemzés, Társadalomismeret projekt szeminárium.
- A képeket hallgatóink készítették egy budapesti gimnázium udvarán a szünetben.



A close-up photograph of a hand holding a smartphone, with the phone's screen and camera visible. Overlaid on the left side of the image is a white circuit board pattern with various lines and circular nodes. The background is a solid blue gradient.

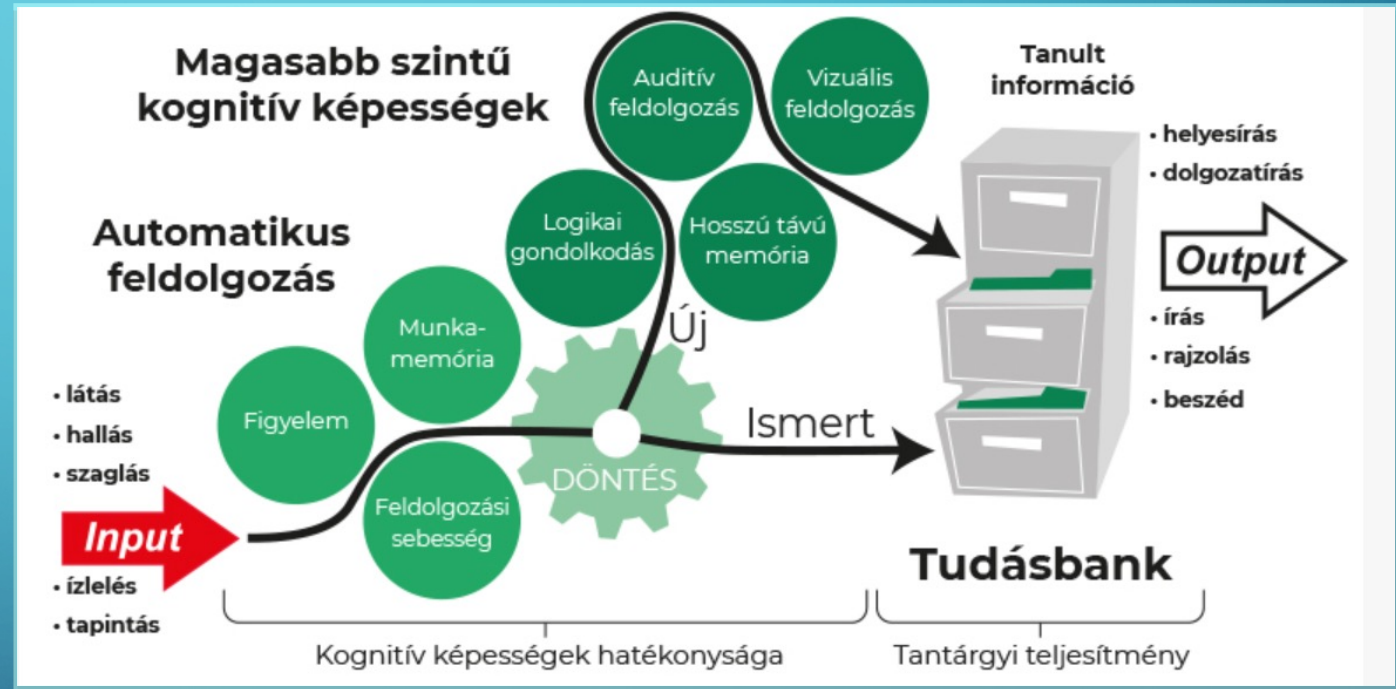
MENTÁLIS EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMÁK

A közösségi média túlzott használata számos mentális egészségügyi problémához kapcsolódik, beleértve

- a depressziót,
- a szorongást,
- a magányt és
- az alacsony önbecsülést.

A KOGNITÍV FELDOLGOZÓ RENDSZER VÁLTOZÁSA

- figyelemzavar,
- felszínes gyors feldolgozás,
- rövidtávú memória
- manipulálhatóság
- közéleti, társadalmilag releváns ismeretek hiánya



https://www.tiktok.com/@rosalia/video/7129557667944746245?_r=1

KÜLSŐ ÉRTÉKEK FELÉ ORIENTÁLÓDÁS



	K	B
Megjelenés	x	
Fejlődés		x
Anyagiak	x	
Hasznosság		x
Társas kapcsolatok		x
Hírnév	x	
Összesen		
Aspirációs index	B-K	
Aspirációs szint	B+K	