

Rozumiem siebie w sieci

3. Jak nie przestać lubić siebie, śledząc profile innych?

KOMENTARZ DLA OSOBY PROWADZĄCEJ

Rzeczywistość technologii i mediów cyfrowych ułatwiła ludziom dzielenie się z innymi informacjami na swój temat. Coraz więcej osób prowadzi profile w mediach społecznościowych, w których zamieszcza relacje dotyczące swojego życia prywatnego, szkolnego, zawodowego, zainteresowań czy pasji. Dzięki takim platformom jak Facebook, Instagram, TikTok czy Snapchat możemy śledzić zarówno życie naszych znajomych, jak i sławnych osób, idolek, influencerów.

Obserwując takie profile, możemy czerpać z nich motywację i inspirację do własnych działań, poznawać najnowsze trendy, ciekawe miejsca, uczyć się, zdobywać nowe umiejętności lub po prostu dobrze się bawić. Możliwy jest też inny scenariusz. Gdy czytamy posty osób, które w naszym odczuciu są od nas bardziej atrakcyjne lub wiodą ciekawsze, lepsze życie, nasza samoocena może maleć. Zdarza się, że w wyniku porównywania się z innymi czujemy się niewystarczająco atrakcyjni, utalentowani, dobrzy.

Należy pamiętać, że porównywanie się to naturalny mechanizm, często automatyczny. Zgodnie z **teorią porównań społecznych** wysuniętą przez amerykańskiego psychologa Leona Festingera ludzie mają wrodzoną tendencję do definiowania siebie na podstawie porównywania się do innych¹. Może to nas inspirować do zmian, motywować do doskonalenia się i rozwoju. Jednakże nie powinniśmy budować w oparciu o to naszej **samooceny**. Przecież zawsze znajdzie się ktoś od nas „gorszy” lub „lepszy”². W tym drugim przypadku porównywanie się może prowadzić do niezadowolenia z siebie, frustracji. Dlatego ważne jest zachowanie zdrowego balansu pomiędzy porównaniami a akceptacją siebie.

Na to, co czujemy i myślimy o sobie w procesie porównywania się, ma wpływ wiele czynników. Przede wszystkim decydują o tym nasza znajomość siebie, przekonania i wartości, ogólna sytuacja życiowa i doświadczenia, a także informacje od osób, które nas znają. Ogromny wpływ na nasze wyobrażenie o atrakcyjności, sukcesie i szczęściu mają też kultura i społeczeństwo, w którym żyjemy. Promują one konkretne wzorce i ideały, które stają się punktem odniesienia dla samooceny.

Bazując na przykładzie sieci: jeśli szczególnie ważny jest dla nas wygląd, a nie jesteśmy z niego do końca zadowoleni, posty o idealnym ciele pisane przez modelkę, z którą się porównu-

1. Leon Festinger, *Teoria dysonansu poznawczego*, tłum. J. Rydlewska, red. nauk. S. Mika, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.
2. Max Ehrmann, *Dezyderata*.

jemy, mogą rodzić w nas kompleksy i wywoływać zazdrość. Jeśli jednak nie przywiązujemy zbytnej wagi do wyglądu, a uwielbiamy podróże, być może naszą uwagę przykuje ciekawe miejsce, w którym zostały zrobione zdjęcia. Możemy sobie wtedy pomyśleć, że też chcemy je kiedyś odwiedzić.

Z opisanego przykładu można wyprowadzić jeszcze jeden wniosek. Każde z nas inaczej postrzega informacje o innych, które do nas trafiają, i reaguje na nie. Te same treści u jednych mogą wzbudzić przyjemne, a u innych trudne emocje.

W przypadku trudnych uczuć warto jest zadać sobie pytanie, dlaczego reagujemy na konkretną informację w dany sposób. Jaka potrzeba lub wartość stoi za naszymi emocjami i reakcjami? Dla przykładu, za takimi uczuciami jak żal czy frustracja może kryć się niezaspokojona potrzeba akceptacji. Zazdrość może być spowodowana niskim poczuciem własnej wartości, a gniew i złość mogą się pojawić np. wtedy, gdy czujemy się pozbawione kontroli. Zrozumienie własnych potrzeb może nam pomóc w regulowaniu emocji.

Istotne jest też, żeby praktykować porównywanie się z samymi sobą – uczyć się doceniać siebie, dostrzegać własne sukcesy i postępy. Poczucie własnej wartości jest nam niezbędne, by móc zachować emocjonalną harmonię i zdrowe relacje z innymi. Jak pisze duński pedagog i terapeuta Jesper Juul: „Osoba o dobrze rozwiniętym poczuciu własnej wartości czuje się dobrze sama ze sobą, jest niezależna. Wewnętrzny głos poczucia własnej wartości mówi: Jestem w porządku, mam swoją wartość po prostu dlatego, że istnieję”³. Warto dążyć do osiągnięcia takiego stanu.

SŁOWNICZEK

influencer	osoba, która zdobyła popularność w internecie i korzysta ze swojej sławy, wpływając na swoich widzów/czytelników, ich światopogląd, gust, etc.
samoocena	to postawa wobec samego siebie, zwłaszcza wobec własnych możliwości oraz innych cech wartościowych społecznie.
teoria porównań społecznych	koncepcja psychologiczna, która opisuje proces, podczas którego ludzie wyciągają wnioski na temat samego siebie poprzez porównywanie się z innymi.

SCENARIUSZ LEKCJI

Cele zajęć

Uczennice i uczniowie:

- są świadomi własnych emocji i odczuć, które pojawiają się, gdy młodzi ludzie obserwują profile internetowe innych; rozumieją, że treści publikowane w mediach społecznościowych mogą być odbierane przez różne osoby w różny sposób;
- wiedzą, że porównywanie się z innymi jest naturalnym mechanizmem;

3. Jesper Juul, *Twoje kompetentne dziecko. Dlaczego powinniśmy traktować dzieci poważniej?*, tłum. B. Hellmann, B. Baczyńska, MiND, Pruszków 2021.

- rozumieją potrzebę budowania poczucia własnej wartości;
- dostrzegają, kiedy pojawia się presja porównywania się z innymi, i nie ulegają jej.

Materiały

- wydrukowany post (załącznik 1) – po jednym dla każdej z czteroosobowych grup (można go również wyświetlić na ekranie)
- pocięte karteczki z rolami (załącznik 2)
- kartki – po jednej dla każdej grupy

DOŚWIADCZENIE (15 minut)

1. Zapytaj osoby w klasie, **jakiego rodzaju profile** obserwują w mediach społecznościowych (w odpowiedziach mogą pojawić się np.: profile kolegów i koleżanek, idoli, influencerów, podróżniczek, modelek, muzyków, aktorek). Następnie poproś, by uczennice i uczniowie **wymienili różne emocje**, które odczuwali, gdy ostatnio przeglądali posty obserwowanych osób (np. rozbawienie, zazdrość, podziw, wstyd, obojętność, inspirację). Zapisz odpowiedzi na tablicy. Zadbaj, by ćwiczenie nie trwało dłużej niż 5 minut.
2. Podziel uczennice i uczniów na **czteroosobowe zespoły**. Powiedz, że za chwilę zobaczą post, który pewna osoba zamieściła na swoim profilu. Wyjaśnij, że ich zadaniem będzie **wcielenie się w rolę wylosowanej postaci**, a następnie zastanowienie się, **co mogłaby ona poczuć i pomyśleć** (również o sobie) po zobaczeniu posta. Podpowiedz, że uczniowie mogą zapisać kilka różnych propozycji.



Wskazówka

Spośród zaproponowanych wybierz taki post, który twoim zdaniem najlepiej przemówi do klasy.

REFLEKSJA (15 minut)

Gdy grupy zakończą pracę, poproś, by przedstawicielki zespołów odczytały możliwe, ich zdaniem, emocje i myśli wylosowanych osób.

Podsumuj to ćwiczenie. Pomogą ci w tym następujące pytania:

- Jak sądzicie, dlaczego każda z wylosowanych przez was osób może odebrać ten sam post inaczej? Od czego to zależy?
- Wymieniliście wiele różnych uczuć i emocji. Jakie przeważały? Czy więcej było przyjemnych, czy trudnych? Z czego to może waszym zdaniem wynikać?
- W jaki sposób porównywanie się może wpłynąć na poczucie własnej wartości?
- Czy może przynosić nam korzyści? Jeśli tak, jakie?

TEORIA (5 minut)

Podkreśl, że porównywanie się do innych to naturalny mechanizm, w którym nie ma nic złego. Przywołaj teorię porównań społecznych wspomnianą w komentarzu dla osoby prowadzącej. Wyjaśnij, że porównywanie się z innymi umożliwia nam samopoznanie. Przypomnij, że na to, co czujemy i myślimy o sobie samych w procesie porównywania się, ma wpływ wiele czynników: nasza znajomość siebie, przekonania, wartości (czyli to, co ma dla nas największe znaczenie), a także to, co mówią o nas inni oraz nasza ogólna sytuacja życiowa. Zaakcentuj, że każde z nas inaczej postrzega informacje o innych, które do nas trafiają, i reaguje na nie. **Podpowiedz uczniom i uczniom, że gdy czują trudne emocje, warto się na chwilę zatrzymać i zadać sobie pytanie, dlaczego reagują na konkretną treść w dany sposób.** Jaka potrzeba lub wartość stoi za tymi emocjami i reakcjami? Podaj młodzieży kilka przykładów: jeśli czujemy się niewystarczająco atrakcyjni, gdy widzimy zdjęcie pięknej, modnie ubranej osoby, prawdopodobnie ważną wartością jest dla nas wygląd. Jeśli czytając wpis o czyichś osiągnięciach w sporcie, dochodzimy do wniosku, że same za mało osiągnęliśmy, być może kryje się za tym potrzeba rywalizacji lub bycia najlepszymi. A może jakaś inna?

Na koniec zaakcentuj, że nie powinniśmy budować swojej samooceny na porównaniach. Powiedz uczniom, czym jest poczucie własnej wartości w rozumieniu Jespera Juula. Zachęć osoby w klasie, by praktykowały porównywanie się z samymi sobą – starały się jak najczęściej doceniać własne postępy i sukcesy.

PRAKTYKA (10 minut)

Zachęć uczennice i uczniów do wykonania następującego zadania:

1. Zastanówcie się, w jakich obszarach najłatwiej przychodzi wam porównywanie się z innymi (np. wygląd, nauka, umiejętności, pieniądze, podróże itp.).
2. Przywołajcie w pamięci konkretną sytuację, w której się do kogoś porównywaliście. Przypomnijcie sobie, co wtedy czuliście i co myśleliście o sobie.
3. Zapiszcie na karteczce inną myśl, która również mogłaby się pojawić w tej sytuacji, ale byłaby dużo przyjemniejsza niż pierwotna. Karteczka jest tylko dla was, nie musicie jej nikomu pokazywać.

Gdy uczennice i uczniowie skończą zadanie, zapytaj, czy łatwo było im sformułować pozytywne komunikaty. Dlaczego?



Wskazówka

Jeśli uczniowie powiedzą, że mieli trudność ze sformułowaniem pozytywnych myśli/komunikatów, wyjaśnij im, że to naturalne. Zacytuj zdanie neuropsychologa dr Ricka Hansona: „Ludzki umysł reaguje jak rzep na doświadczenia negatywne i jak teflon na pozytywne”⁴. Zachęć młodzież, żeby ćwiczyła się w pozytywnym myśleniu o sobie i docenianiu siebie.

4. Rick Hanson, *Szczęśliwy mózg. Wykorzystaj odkrycia neuropsychologii, by zmienić swoje życie*, tłum. A. Sawicka-Chrapkiewicz, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2023.

Załącznik 1.

**Karo_16_**
Lublin, PL





Karo_16_ Guess what?!
Od października zaczynam studia
w Cambridge!

**kacper.król**
Warsaw, PL





kacper.król #Kreta #holiday
#friendship #freedom

**Mati**
Sokółka, PL





Mati Ktoś chętny na roadtrip?
#newcar #mycar #whatabeauty

**Gabi_in_vogue**
Warszawa, PL





Gabi_in_vogue W końcu nadszedł czas
na wakacyjne outfity
#sukienkanalato #stylizacjanalato #OOTD

Załącznik 2.

Historia 1.	Przyjaciółka, która również dostała się na studia w Cambridge	Koleżanka, która interesuje się stylizacją fryzur	
	Przyjaciółka, która dostała się na wymarzone studia w Polsce	Rok młodsza koleżanka, która nie myślała jeszcze o wyborze studiów	
	Kolega z klasy, który nie dostał się na wymarzone studia	Kuzynka, której nie stać, żeby studiować poza miejscem zamieszkania	
	Młodsza siostra	Kolega, który nie planuje iść na studia – chce od razu zacząć pracę	
Historia 2.	Kolega z klasy, który miał pojechać z osobami ze zdjęcia na Kretę, ale dzień przed wyjazdem złamał nogę	Młodsza siostra jednej z dziewczyn na zdjęciu	
	Kolega, który jeszcze nigdy nie był za granicą, a bardzo by chciał	Koleżanka z klasy, która w wakacje pracuje w sklepie rodziców	
	Osoba, która nie ma bliskich relacji z nikim z klasy	Koleżanka, która pojechała z rodzicami na wakacje na Mazury	
	Osoba, która interesuje się historią starożytną	Kolega z klasy, który pojechał z drużyną piłki nożnej do Berlina	
Historia 3.	Kolega, który też niedawno kupił samochód	Młodszy kolega, który musi jeszcze poczekać, aby zrobić prawo jazdy	
	Przyjaciółka, która nie interesuje się motoryzacją	Młodsza siostra	
	Koleżanka, która właśnie robi kurs na prawo jazdy	Kolega, który nie chce mieć samochodu i najchętniej porusza się rowerem	
	Przyjaciółka, która również chce być influencerką modową	Koleżanka z klasy, która dba o środowisko i szuka ubrań tylko z drugiej ręki	
Historia 4.	Kolega, który chciałby zmienić swój styl i szuka inspiracji modowych	Młodsza siostra	
	Koleżanka z równoległej klasy, która nie interesuje się modą	Osoba, która chętnie przegląda takie posty, ale sama wstydzi się wrzucać swoje zdjęcia do sieci	