

„Media społecznościowe – szanse i zagrożenia”

DOROTA WIĘCH

Liceum Ogólnokształcące im. Adama Mickiewicza w Strzyżowie

ul. Adama Mickiewicza 11, 38-100 Strzyżów

Aby w pełnej gamie odcieni przedstawić wady i zalety, szanse i zagrożenia, możliwości i ograniczenia serwisów zrzeszających ludzi, w pierwszej kolejności należy zastanowić się nad definicją tego pojęcia.

Początkowe media społecznościowe (ang. „social media”) po raz pierwszy pojawiły się ponad 40 lat temu, bo około roku 1978, aby obecnie stać się jednym z najpopularniejszych pojęć obszaru internetu czy komunikacji wirtualnej.

Według profesorów marketingu - Andreasa Kaplana i Michaela Haenleina - definicja brzmi następująco: „to grupa bazujących na internetowych rozwiązaniach aplikacji, które opierają się na ideologicznych i technologicznych podstawach Web 2.0 i które umożliwiają tworzenie i wymianę wygenerowanych przez użytkowników treści”.

Mówiąc nieco łatwiejszym językiem, termin oznacza miejsca w internecie, dające sposobność użytkownikom na szybkie przekazywanie oraz wymianę informacji lub tworzenie treści za pomocą obrazu, nagrań wideo, tekstu i dźwięku.

Zazwyczaj kojarzą się one z platformami społecznościowymi służącymi głównie do komunikacji, utrzymywania kontaktów, prezentowania życia prywatnego (np. Facebook, Instagram). Jednakże to nie wszystko. Tytułowym określeniem opisuje się także wszelkiego rodzaju blogi (np. Wordpress, Blogspot) i mikroblogi (np. Twitter), grupy dyskusyjne, fora (np. Reddit), sieci poświęcone biznesowi (np. LinkedIn), wirtualne światy gier (np. Second Life, World of Warcraft), strony zawierające recenzje produktów lub usług (np. Filmweb, TripAdvisor) oraz mnóstwo innych, jak chociażby płaszczyzny służące udostępnianiu materiałów audiowizualnych czy serwisy dziennikarskie. Nietrudno zauważyć, iż wiele kategorii mieści się w nierzeczywistym świecie.

Media społecznościowe, wpisujące się w wirtualne otoczenie, są nieodłączną częścią codzienności większości użytkowników korzystających z internetu. Ich globalny sukces, upowszechnienie technologii, jak również możliwość korzystania z sieci za pomocą komputera, telefonu, bądź tabletu sprawiły, że w każdym miejscu i każdej porze korzysta się z tych portali. Dostarczają rozrywkę oraz informację, w ten sposób docierając do szerokiego grona odbiorców. Według raportu Digital 2022 oraz danych z poprzednich lat, użytkowników nierealistycznego świata wciąż przybywa. W porównaniu do informacji ze stycznia 2020 w ciągu dwóch kolejnych lat ich liczba wyraźnie wzrosła, co łatwo skorelować z redukcją kontaktów interpersonalnych, spowodowanych pandemią i licznymi lockdownami.

Platformy społecznościowe to innowacja, która bezpowrotnie przeniosła komunikację międzyludzką na zupełnie inny poziom, a także odmieniła, zreorganizowała przestrzeń i życie codzienne wielu milionów ludzi na całej kuli ziemskiej. Obecnie ciężko wyobrazić sobie rzeczywistość pozbawioną możliwości korzystania z nich, gdyż stały się egzystencjalną potrzebą życiową, a jej zaspokojenie może wiązać się z wieloma zagrożeniami. Czasem można usłyszeć, gdy ktoś z przymrużeniem oka wypowiada słowa: „Nie ma Cię w internecie - nie istniejesz”. Pomimo żartobliwego charakteru, jest w tym sformułowaniu wiele prawdy. Nie należy zapominać o rozsądku i mieć na uwadze płynące stamtąd zagrożenia, jednocześnie wiedząc o potężnym bagażu zalet członkostwa w zbiorowości wirtualnej.

AUTONOMICZNOŚĆ ORAZ DOSTĘPNOŚĆ

Podstawowa karyatyda to bezproblemowa osiągalność mediów społecznościowych. Zdecydowana większość portali jest darmowa, a profil może stworzyć każda osoba dysponująca dostępem do sieci. Charakteryzują się one wolnością w wyrażaniu osobistych opinii, opartych na doświadczeniu, opisywania wrażeń, zamieszczania informacji. Są szczególnie subiektywne, ponieważ mają źródło w światopoglądzie użytkowników. Nie posiadają redakcji, jaka obowiązuje w tradycyjnym przekazie. Stwarzają opcję interakcji z ludźmi, a także z przeglądanyymi wypowiedziami (sposobność do komentowania postów, dodawania reakcji, polemizowania). Można poczuć niemałą swobodę, gdyż obowiązuje zasada dwustronnej komunikacji - użytkownik może być zarówno twórcą, jak i odbiorcą. Często kreatorzy treści zyskują na popularności wśród adresatów, tym samym unieśmiertelniając swe nazwisko.

NIEBEZPIECZNY NAŁÓG

Jednym z głównych zagrożeń mediów jest zbyt przywiązanie się do nich. Można popaść w pułapkę podobnie, jak w przypadku każdej substancji/ rzeczy. Mechanizm pozostaje taki sam - uzależniona jednostka chce dać sobie przyjemność poprzez dostarczenie czynnika uzależniającego. Robi coś wiedząc, że powinna przestać.

Preludium późniejszych wydarzeń wydaje się całkiem przyjemne, jednakże wraz z rozrostem nałogu, gratyfikacji jest coraz mniej. W końcu następuje etap, na którym silna wola nie jest już dopuszczana do głosu. Dana rzecz staje się istotą każdego dnia. By móc osiągnąć taki sam stan, potrzeba coraz większych dawek. Następuje stopniowe pojawianie się strat (na poziomie wewnętrznym, jak również zewnętrznym; nałóg niszczy człowieka od środka, a ten niszczy otaczający świat). Osoby uzależnione od kanałów społecznościowych niejednokrotnie zaprzestają angażowania się w relacje rzeczywiste na rzecz internetowych. W konsekwencji doprowadzając do zerwania tych kontaktów, co pokaźnie wpływa na życie osobiste i poczucie spełnienia. Nałogowiec może przejawiać problem również w pracy, którą będzie zaniedbywał z obawy, że może go coś ominąć przez chwilową nieobecność w mediach (FOMO). Przykro jest obserwować, gdy coraz młodszy użytkownicy internetu wpadają w jego sidła eksploatując portale społecznościowe albo przeznaczając wolny czas na gry wirtualne. Niewesoło patrzy się również na młodych dorosłych, wpatrujących się w ekran urządzenia nawet podczas prowadzenia konwersacji bądź spotkań w kręgu znajomych.

Takie uzależnienie jest uwarunkowaniem behawioralnym. Rozwój internetu sprawił niewyobrażalną wymyślność technologii. Wśród młodych każdego roku zostaje odnotowywanych coraz więcej przypadków PUI, czyli Patologicznego Uzależnienia od Internetu. Problem w tym, że większość rodziców nie ma o tym pojęcia. Popadają w konflikty z własnymi dziećmi, które wpadają w furję, kiedy doświadczą braku komputera oraz możliwości korzystania z gier. Co zatrzważające jeszcze mocniej - wysoki odsetek młodzieży dotkniętej PUI, zmaga się z depresją, niską samooceną i rzadko wykazuje zachowania społeczne.

SZYBKI PRZEPLÝW INFORMACJI ZE ŚWIATA

Obecne życie w społeczeństwie wiąże się z nieustanną gonitwą, w której ludzie tracą zmysły, gdy strona ładuje się kilka sekund dłużej niż zazwyczaj, a Internet zamiast 250 Mb/s osiąga szybkość 120 Mb/s. Niecierpliwia się, kiedy osoba, z którą wymieniają informacje, nie odpowie w ciągu kilku sekund od wysłania wiadomości. Jest to powszechne zjawisko, z którym niełatwo się zmierzyć. Da się zaobserwować trudność w oczekiwaniu na odroczone gratyfikacje. Dlatego też media społecznościowe wychodzą naprzeciw potrzebom użytkowników. Łatwo można było zauważyć to zjawisko, obserwując sytuację wojny, którą została dotknięta Ukraina. Kanały w internecie nieporównywalnie sprawniej podawały komunikaty dotyczące stanu walk, niż telewizyjne lub radiowe. Niewątpliwie to zaleta, ukazująca wielkie możliwości.

OSZUSTWA I KRADZIEŻE

Platformy internetowe to idealne miejsce dla oszustów. Szeroka paleta potencjalnych naiwnych ofiar, publikujących posty z egzotycznych wakacji, zagranicznych wyjazdów, daje spore pole do popisu. Mogą oni korzystać również z braku szczegółowej weryfikacji wizerunku na portalach. Tym samym posiadając otwartą drogę do stworzenia sympatycznego wyobrażenia.

Podany przykład potwierdza film dokumentalny w reżyserii Felicity Morris, opublikowany w lutym 2022 roku pt. „Oszust z Tindera”. Bohaterki opowiadają piękną historię o tym, jak spotkały fantastycznego mężczyznę - bogaty, przystojny przedsiębiorca w nieustannej podróży biznesowej, który rozpałił ich wyobraźnię. Wydarzenia zaczynały komplikować się w momencie, gdy rozpoczynał on pożyczać pokaźne sumy pieniężne, których nie zwracał. Uwiedzione kobiety zgadzały się na pomoc, zaciągały długi w bankach. W pewnym momencie mężczyzna zniknął, a one zostawały same z nawarstwionymi problemami. Okazało się, że cała historyjka była tylko obłudną fasadą. Oszust jedynie wykreował obraz syna bogacza. Żył na koszt ofiar i wyłudził miliony dolarów. Ciężko to pojąć, ale spędził w więzieniu jedynie pięć miesięcy, po których wyszedł na wolność, by legalnie żyć w społeczeństwie. Ta historia jest jedynie niewielkim promilem całości zagadnienia. Ma przypominać o istocie przekrętów internetowych i stratach, jakie niosą.

Wśród ludzi czasem panuje przekonanie, że internet nie zawiera krętaczy. Jednak w istocie roi się od nich. Złodzieje, zajmujący się nieprawymi praktykami, szukają coraz bardziej niekonwencjonalnych form kłamstwa, jak chociażby phishing. Termin ten oznacza oszustwo przez podszywanie się pod pojedyncze osoby bądź instytucje. W tym celu wykorzystuje się zawirusowane linki lub nieprawdziwe formularze, z których następnie są pobierane wprowadzone dane.

Dlatego tak kluczowa jest ostrożność, podczas wchodzenia w interakcję z użytkownikami. Warto pamiętać o osobistej odpowiedzialności i powstrzymać się od podawania informacji prywatnych, haseł, loginów, co pomoże w uniknięciu kradzieży osobistych danych. W przeciwnej sytuacji mogą mieć miejsce katastrofalne skutki.

ŹRÓDŁO INSPIRACJI, WPŁYWU, MOTYWACJI

Będąc interesującym człowiekiem, posiadającym bogaty świat wewnętrzny, wykorzystując nowoczesny sposób wywierania wpływu, jakim są media społecznościowe, można zdziałać wiele pozytywnych następstw w życiu ludzi. Pokazywanie własnej rutyny, zdrowych nawyków, czynności wykonywanych w ciągu dnia jest niemałą motywacją do ich wdrożenia.

Częstokroć uderzają odziedziczone po czasach dzikiej przeszłości schematy - ludzie to istoty społeczne, lubią działać w grupie, podążać za większością. Tak jest łatwiej, bezpieczniej, wygodniej. Wcale nie musi mieć to odcienia negatywnego. Wprost przeciwnie - jako świadome stworzenie, człowiek ma możliwość wykorzystania wymienionego faktu na własną korzyść. Zamiast narzekać na swój wygląd, ujrzy, że „każdy ćwiczy na siłowni” i sam pójdzie spróbować. Zobaczy na platformach, jak spożywa się zdrowe posiłki, zyskując gamę gratyfikacji - sam pójdzie zakupić nieprzetworzoną żywność, aby dać sobie szansę na odżywczą dietę.

Działanie z pozoru negatywnego zjawiska można przekształcić w takie, które będzie służyło kwitnącemu rozwojowi. Często podobny wpływ kreują osoby znane, co daje kolejny atut - bycie bliżej ulubionych muzyków, dziennikarzy, aktorek. Już nie trzeba wybierać się na wydarzenia muzyczne, by spróbować zamienić kilka słów z artystą. Za pośrednictwem Instagrama lub Twittera bezproblemowo da się nawiązać z nimi kontakt, podjąć dyskusję. Gwiazdy zazwyczaj zgłaszają swoją obecność w wirtualnym świecie, by być bliżej wielbicieli i tworzyć z nimi relację. Z pewnością cenią sobie to ułatwienie osoby, które z zaangażowaniem obserwują idoli, ponieważ mogą ich poznać od prywatnej strony, dzięki temu mocniej się utożsamić.

NIERZECZYWISTY, WYIDEALIZOWANY ŚWIAT

Oglądanie świata celebrytów i zamożnych przedsiębiorców może dawać motywację do działania. Jednakże, jak każda kwestia, posiada ciemniejszą stronę. Porównywanie z innymi to naturalna, potrzebna, niekiedy mimowolna część przebywania w społeczeństwie. Pełni istotne funkcje. Aczkolwiek, kiedy człowiek nieustannie ogląda idealny świat, wykreowany na specjalne potrzeby mediów, zaczyna zestawiać go z własnym. A spoglądając na dane prezentowane przez Digital 2022, internauci spędzają na portalach społecznościowych więcej czasu.

Najczęściej kończy się to pejoratywnymi myślami i uczuciami oraz przygnębieniem, że nie jest się taką „błyskotliwą i zorganizowaną” osobą, jak te obserwowane na co dzień. Czasem nawet człowiek może dopuścić się autosabotażu wykonywanych działań, by w konsekwencji doszło do zaburzeń funkcjonowania w dorosłym życiu, spowodowanych negatywną percepcją, a także przerostem oczekiwań w stosunku do rzeczywistości.

DZIELENIE SIĘ SWOIMI PREDYSPOZYCJAMI ŹRÓDŁEM DOCHODU

Obecny moment daje najłatwiejszą w historii możliwość rozwijania i zarabiania z pasji na własnych warunkach. Serwis społecznościowy pozwala na publikację własnych dokonań i chwalenie się talentami. Pinterest jest portalem, służącym do umieszczania efektów swoich pasji w postaci zdjęć, dzieląc się w ten sposób inspiracją. Przeglądając zaś Instagram, można dostrzec mnóstwo kont, z których wylewa się różnorodność przedstawianych tam branż. Talent retoryczny, powołanie sportowe, predyspozycja do tworzenia rękodzieła, łatwość gry na instrumencie, dryg do obróbki fotografii, które podczas oglądania nie angażują jedynie zmysłu wzroku, lecz uruchamiają głębsze procedury wewnętrzne czy chociażby „zwykła” chęć dzielenia się zdobytą wiedzą.

Posiadając wewnętrzną potrzebę dzielenia się umiejętnościami ze środowiskiem, zarabianie na nich stanie się naturalnym punktem ułożonej sekwencji zdarzeń (tworzenie e-booków edukacyjnych, kursów gry na instrumencie, kreacja akademii rozwojowych i wiele innych).

ZAWOALOWANY PROBLEM

Profile innych użytkowników, celebrytów, przedsiębiorców mogą inspirować do zaangażowania się mocniej w swoje życie i wykonywania nowej rzeczywistości. Ale podobnie, jak medal ma dwie strony, tak samo w tym przypadku - media społecznościowe mogą zostać wykorzystane w zupełnie odmienny sposób.

Zaburzenia pętli dopaminowej skutkują brakiem chęci do wykorzystywania swojego potencjału na rzecz bezczynnego scrollowania, co tak często nazywa się lenistwem. Gani się dzieci za ciągłe używanie smartfonów, a niestety jest to groźny proces w mózgu, gdzie mieści się ośrodek przyjemności. Kiedy dzieje się coś, co daje zadowolenie i radość, w tym właśnie fragmencie mózgu wydziela się dopamina i upomina o stymulację. Ciężko ją zaspokoić. Zazwyczaj po nadmiernym pobudzeniu układu dopaminowego, normalne ilości wydzielanego hormonu są już niedostateczne. To, co zbyt intensywnie pobudza układ, posiada cechy uzależniające.

Dla kogoś, kto wszedł w pętlę dopaminową, superstymulanty, czyli źródła nadmiernego wydzielania dopaminy, stają się najbardziej istotne (bardziej niż praca, szkoła czy rodzina). Z tego powodu zjawisko można uznać jako niebezpieczne. Tym bardziej, że ludzie stojący za popularnymi serwisami, zauważyli tenże proces. Nauczyli się projektowania treści na portalach w taki sposób, aby sztucznie rozbudzać „hormon szczęścia” w mózгах i powodować uzależnienia szkodliwe dla użytkowników. W takim przypadku człowiek bierze udział w batalii z nieubłaganym algorytmem, który wręcz przeraża wyobraźnię kompozycją implikowanych
wyrażeń.

INTENSYFIKACJA KONTAKTÓW INTERPERSONALNYCH

Pierre Omidyar, założyciel eBay, powiedział: „Pierwszy raz w historii ludzkości dysponujemy technologią, która pozwala ludziom utrzymywać bogate kontakty z dużo większą liczbą ludzi.”. Media społecznościowe (już samą nazwą) nasuwają używanie ich w celu interakcji z innymi. Ich łatwa dostępność oraz szybkość działania - o czym wcześniej wspomniałam - sprawiły, że cieszą się niemałą popularnością (sam Messenger odnotował ponad pięć miliardów pobrań w Sklepie Play!). Wykorzystuje się je do:

- **podtrzymywania kontaktu z rodziną i znajomymi**

Platformy ułatwiają życie codzienne. To właśnie na nich można ujrzeć najnowszą sesję z wieczoru panieńskiego, na którym tak świetnie się bawiło tudzież obejrzeć fotografie z najnowszych podróży przyjaciela. Komunikatory ułatwiają wykonywanie najprostszych działań, jak na przykład wyjście na zakupy. W każdej chwili, mając dostęp do internetu, można zapytać pozostałych domowników, czy czegoś nie potrzebują. Dodatkowym ułatwieniem jest sposobność do tworzenia grup, co znacząco usprawnia porozumiewanie się na płaszczyźnie klasowej bądź w gronie znajomych. Ta technologia pomaga również znosić problemy rozłąki z najbliższymi. Opcja rozmowy na żywo w postaci audiowizualnej wyraźnie podnosi jakość interakcji.

- **odświeżania relacji z dawnych lat**

Media społecznościowe służą nie tylko do podtrzymywania obecnych znajomości, lecz również ułatwiają drogę do odnawiania kontaktu z osobami, których droga życiowa w przeszłości skrzyżowała się z naszą. Nierzadko z łatwością można odszukać przyjaciółkę ze szkolnej ławki, ulubionych kolegów z klasy lub dawnego znajomego z dzieciństwa. To też doskonała sposobność do zintensyfikowania kontaktu z nieco dalszą rodziną, którą widzi się jedynie podczas większych uroczystości. Takie rozwiązanie służy dodatkowo odbudowywaniu wcześniej naruszonych znajomości. Może nie zdarza się to często, jednak jest o wiele łatwiej nawiązać korytarz porozumienia, niż w świecie realnym.

- **nawiązania nowych znajomości**

Wystarczy wykonać jedynie kilka kliknięć na klawiaturze, by poznać nową osobę. Aplikacje randkowe, znajomi znajomych lub pisanie do losowo wybranych osób, znajdujących się w tej samej grupie zainteresowań. Każda z możliwości daje sposobność do pozyskania kontaktu (nawet o międzynarodowej rozpiętości). Popularny wybór stanowi pierwszy wariant. Benefitem takiego rozwiązania jest usprawnienie w poznawaniu ludzi oraz wygoda dla osób mających ograniczone możliwości tradycyjnego życia towarzyskiego. Dodatkowo rozmowa na czacie generuje mniej stresu, niż spotkanie w cztery oczy. Znacznie łatwiej stworzyć wiadomość tekstową, niż wyartykułować ją w stronę zaczepionego na ulicy przechodnia. Co najlepsze - wiele osób, które poznało się internetowo, tworzy związki i planuje wspólną przyszłość. Kilka lat temu nikomu nie przyszłoby do głowy, aby tworzyć internetowe relacje. Teraz zaś ta „niemożliwość” jest naturalnym wariantem. Jak widać w odpowiednich warunkach każda materia potrafi się zaadaptować.

NIEBAGATELNY WPŁYW NA ZDROWIE

Niezależnie od tego, czy pomyślimy o postawie ciała, karku, kręgosłupie, wniosek jest jeden. Zbyt długie pozostawanie w pozycji siedzącej lub nieprawidłowym ułożeniu ciała, wpatrzonym w kolorowy ekran smartfona, może skutkować znacznymi zmianami w ciele. Zwykle odpisanie na wiadomość ze zwieszoną głową, choć jawi się trywialnie, powoduje dla szyi odczuwalne obciążenie.

Alarmującym zagrożeniem jest siedzący tryb życia i brak aktywności fizycznej. Nie tylko młodzież spędza „w komputerze” znaczną część dnia. Problem dotyczy także dorosłych.

Ani mniejsze firmy, ani gigantyczne korporacje nie mogły pozwolić sobie na przerwę w działaniach z powodu prędko obiegającej świat pandemii oraz pojawiających się obostrzeń. Rozwiązaniem często była praca w stu procentach zdalna lub działanie hybrydowe. Nierzadko ten system pozostał do dnia dzisiejszego, czyli momentu, kiedy można spotykać się bez zagrożenia. Jest to intratne rozwiązanie dla przedsiębiorstw oraz pracowników. Ale posiada też swoje minusy. Chodzi o wyżej wymienione zdrowie. Praca z domu nie wymaga większej aktywności. Zazwyczaj jedyną drogą, jaką trzeba przebyć, jest trasa z łóżka do biurka. Brak ruchu, spowodowany takim systemem, nie przyniesie zdrowych konsekwencji.

Na szczęście istnieją różnorakie przeciwdziałania, nim trafi się do gabinetu fizjoterapeuty. Jednym z oczywistych rozwiązań, które od razu przychodzą na myśl, są ćwiczenia. Przy wzrastającej świadomości i chęci dbania o ciało, wiele ludzi po zakończonych obowiązkach organizuje swoje aktywności na świeżym powietrzu lub zamkniętej siłowni. Istnieją strony poświęcone nauce ćwiczeń całego ciała. Można znaleźć poradniki poprawnego rozluźniania mięśni po siedzącej pracy przed ekranem (w tym mięśnia czworobocznego niezbędnego do funkcjonowania górnych partii organizmu).

Warto także pamiętać o wzroku. Korzystanie z mediów społecznościowych przed snem obserwowane jest zwłaszcza u młodzieży. Niestety, taka praktyka często wiąże się z zaburzeniami snu, problemami z koncentracją, brakiem regeneracji, witalności, energii czy trudnościami w regulacji zegara biologicznego.

Najlepszym zwyczajem jest odkładanie telefonu i innych urządzeń technologicznych 1-2 godziny przed pójściem spać. To element higieny snu. Ten czas można spożytkować na zaległą lekturę, ćwiczenia, odprężającą kąpiel. Jeśli istnieje nagła potrzeba użytkowania telefonu przed snem, warto korzystać z okularów blokujących 100% światła niebieskiego. Oczywiście pozostaną zdrowsze, a sprawy załatwione – wilk syty i owca cała! Natomiast podczas długich godzin pracy przy komputerze, słusznym jest korzystanie z powszechnie znanych ćwiczeń akomodacji oka oraz używania okularów blokujących część światła niebieskiego, płynącego z wyświetlacza (np. 40%) - to również skuteczna ochrona.

EDUKACYJNA ROZRYWKA

Jedną z podstawowych zalet jest szeroko rozumiana rozrywka. Media zapewniają ją w ogromnej wolności, gdyż brak im programu w przeciwieństwie do sztywnych uwarunkowań kanałów telewizyjnych.

Od pewnego czasu (spoglądając na statystyki Digital 2022) da się zauważyć wzrost popularności aplikacji TikTok. To miejsce, gdzie umieszcza się krótkie filmy. Jej algorytm jest tak potężny, że kiedy użytkownik ogląda treści z danego zakresu, to ten ściśle określony ciąg automatycznie podsuwa podobną tematykę. Przez to ciężko zakończyć na jednej projekcji. Funkcjonowanie tej technologii można wykorzystać dla własnych korzyści. Zauważyli to przedsiębiorcy, dlatego w coraz większej ilości rejestrują się na portalu. W ten sposób pozyskują nowych klientów (odbiorcy migrują między platformami).

Obecnie z mediów społecznościowych darmowa wiedza się wylewa. Na przestrzeni dziesięciu lat do internetu wpłynęło 99% obecnej wiedzy! Nigdy wcześniej w historii nie była ona tak szeroko dostępna. Tworzy się grupy z ciekawostkami, pojawiają się doświadczeni ludzie, którzy bez otrzymywania jakichkolwiek gratyfikacji, dzielą się doświadczeniami, tworzą wyzwania, webinaria albo e-booki. Rozwojowe wiadomości można odszukać bez znaczącego wysiłku. A podane w sposób sprzyjający nauce, zwiększają możliwość szybkiego przyswojenia.

Fascynującą propozycją jest również wirtualne zwiedzanie muzeów czy budowli. Podczas pandemii wydarzenie „Noc muzeów” zostało przeniesione na płaszczyznę internetową. Ludzie mogli odwiedzić kilka miejsc, leżąc wygodnie na kanapie, popijając herbatę. Muzea z całego świata również oferują podobne rozwiązania. Niekiedy to, co można w nich ujrzeć, przypomina obrazowanie oniryczne - wiele miejsc na globie jest niewymownie zachwycających, a każde z nich można odwiedzić z własnego mieszkania. Wykorzystuje się w tym celu np. kamerę 360°. Używanie wizualizacji 3D, by zwiedzać świat, jest pospolite. Możliwe, że nie jest praktyką popularną, jednakże „podróżowanie w miejscu” wydaje się ciekawym wariantem.

DOMINACJA NEGATYWNYCH EMOCJI

Tak jak na zdrowie fizyczne, media społecznościowe wpływają również na psychikę. To, co widać na wielu portalach, nierzadko (ba! zazwyczaj) obfituje w negatywne emocje - złość, frustrację, strach, niepokój. Większość wiadomości w kanałach informacyjnych zawiera pejoratywne informacje. Najczęściej można spotkać się z relacjami z miejsc wypadków, powiadomieniach dotyczących niekorzystnych działań wielu państw na arenie międzynarodowej, jak również tragicznej sytuacji ekosystemu. W ostatnich latach problem zmagania się z trudnymi zawiadomieniami jest szczególnie nasilony i uwypuklony. Od 2020 roku wszelkiego rodzaju serwisy bombardują społeczeństwo informacjami o pandemii, rozprzestrzeniającym się wirusie, jego przeróżnych odmianach, związanych z nim zakazach i nakazach. Zaś od ponad trzech miesięcy głównymi ogłoszeniami są zdania na temat wojny. Takie nieustanne doniesienia z kraju i świata, utrzymane w przykłej tonacji, kosztują sporo energii. Nic dziwnego, że tworzą emocjonalną mieszkankę wybuchową.

SKUTECZNY MARKETING

Możliwości kanałów społecznościowych oraz rozwój sprawiły wzrost ich popularności. Nic zatem szokującego, że stały się innowacyjnym narzędziem agencji reklamowych ostatnich lat. Powiększająca się liczba użytkowników sprzyja skuteczności spersonalizowanych reklam. Korzyści płynące z odpowiedniego sposobu promowania biznesu za pomocą „adsów” mogą być większe, niż te tradycyjne. Bowiem portale oferują szereg możliwości dla efektywnego budowania marek osobistych, jak i korporacji o zasięgu globalnym. Dzięki tym czynnikom istnieje możliwość sprzedaży produktów i usług za pośrednictwem mediów.

Spora ilość firm posiada również własne konta (np. na Facebooku), używając ich do promowania siebie, gromadzenia zwolenników i potencjalnych klientów. Zwiększają w ten sposób przychylność i wiarygodność, podwyższając prawdopodobieństwo pozyskania nowego nabywcy, z którym posiada bezpośredni kontakt poprzez wiadomości prywatne.

W tej zalecie istnieje też pewna oszczędność. Nie trzeba przeznaczać funduszy na umieszczanie billboardów i drukowanie ulotek, które zazwyczaj lądują w śmietniku. Wszystko odbywa się bez fizycznych surowców. Natomiast gdy widać niską skuteczność stworzonej reklamy, w kilka chwil można uzyskać nową, niewymagającą większych nakładów pracy fizycznej, jak ma to miejsce podczas montowania baneru reklamowego.

KREOWANIE RÓWNOLEGŁEGO ŻYCIA

Platformy są pomocą w zmaganiu się z nieśmiałością i brakiem akceptacji, stąd wydają się być godnym zainteresowania rozwiązaniem dla introwertyków (którzy czasem mimowolnie ulegają alienacji, ze względu na niewielki kontakt z drugim człowiekiem). To także cenna innowacja w przezwyciężaniu samotności lub wzmocnieniu pewności siebie, poczucia autonomii intelektualnej, własnej wartości, indywidualności. Osoby odczuwające brak docenienia w realnym życiu, w internecie mogą stać się kim chcą. Tam nie muszą realizować czyjegoś repertuaru zachowań. Nie widzą rozmówcy twarzą w twarz, co skutkuje większą łatwością w zebraniu myśli i przeniesienia ich na ekran.

Smotnie tworząc treści w celu publikacji, mają oni możliwość puścić wodze fantazji, uruchomić kreatywność i pokazać swoje prawdziwe oblicze, które skrywają ze strachu przed światem rzeczywistym i opinią społeczną. Efekty takiej pracy są wyjątkowe, ponieważ nie da się zalgorytmizować oryginalności ani zakląć jej w formę. Mogą skutkować podwyższeniem mniemania o własnej osobie, jak również przełożyć się na zwiększoną odwagę w nawiązywaniu tradycyjnych relacji. Serwisy społecznościowe mogą również ułatwić komunikację osobom z niepełnosprawnościami, które mają więcej problemów związanych z funkcjonowaniem w społeczeństwie. Dla seniorów i osób starszych natomiast platformy te pełnią funkcję pewnego „okna na świat”, przepustki do życia w towarzystwie.

TRAWIĄCA LUDZKOŚĆ DEZINFORMACJA

Media społecznościowe mogą być skutecznie wykorzystane w upowszechnianiu fałszywych komunikatów - procesie dezinformacji. Wraz z prędkością rozpowszechniania informacji, pojawiła się okazja do manipulacji, zmieniania ich treści czy wręcz tworzenia historii, które nie miały miejsca. Sztandarowym przykładem jest działalność Cambridge Analytica bądź ostatnie wydarzenia, będące skutkami ataku Rosji z 24 lutego 2022 roku.

Fake newsy obiegają świat kilka razy szybciej. Co ciekawe także członkowie wirtualnego środowiska rozprzestrzeniają nieprawdę. Jest to wynik atrakcyjności nagłówków i zaskakującego ich zabarwienia.

Tak zmanipulowane treści wykorzystuje się w potrzebach propagandowych. Spreparowane komunikaty rozprzestrzenia się w celu uzyskania publicznej szkody albo wynagrodzeń pieniężnych. Głównym problemem jest zamykanie się w tzw. „bańkach informacyjnych”. Ludzie korzystają z jednego źródła, które uważają za nieomyłne. To sprzyja rozchodzeniu się manipulacji, która zaczyna kreować rzeczywistość. Kluczową pomocą w przeciwdziałaniu zjawisku jest stopniowa nauka krytycznego myślenia.

Zaczyna być widoczne światełko w ciemności. Można odnotować coraz bardziej widoczną walkę związaną z fałszywymi kontami i dezinformacją. Pojawiają się instytucje weryfikujące fakty (ang. „fact-checking”), które za cel obierają sobie sprawdzanie informacji, zdjęć, nagrań wideo w wiarygodnych źródłach, potwierdzania ich i korygowania. Jednymi z takich agencji są Demagog lub AFP (Agence France-Presse), działająca także w Polsce. Taki proces schodzi dłużej, niż można się tego spodziewać. Stąd prawdziwa informacja pojawia się z opóźnieniem, często nie docierając do tak szerokiego grona odbiorców, jak fałszywa.

Ponadto walkę z likwidacją poczynań propagandowych podjęły potężne korporacje, takie jak Facebook. W ramach tego przedsięwzięcia usuwa się fałszywe konta, współpracuje z wyżej wymienionymi agencjami, sprawdzającymi podejrzane źródła i dostarczającymi rzetelne informacje.

PRZEBODŹCOWANIE CHOROBA XXI WIEKU

Obecnie codziennie przychodzi ludziom mierzyć się z nadmiarem wszelakiego rodzaju stymulantów: dźwięków, zadań, szkoleń, egzaminów, raportów, kursów, powiadomień, reklam, krzyków, hałasu transportu publicznego, remontów, tego co wewnątrz, czyli myśli, wyobrażeń, lęków, oczekiwań, uczuć, zmartwień. Takie skumulowanie doświadczeń zazwyczaj powoduje, że człowiek staje się strzępkiem nerwów - wpada w stan przebodźcowania, doznaje zmniejszonej koncentracji na sobie i teraźniejszości, spadku energii, nierzadko wybucha. Co ciekawe w marketingu istnieje pojęcie ślepoty banerowej. Oznacza ono, iż ludzie przestali zauważać pewne typy reklam z powodu nadmiaru informacji, których jest tak wiele, że mózg wyrzuca niektóre, by móc funkcjonować. Ponieważ przyjmuje zbyt wiele stymulantów, przestrzeń w nim dzieli się na coraz mniejsze kawałki. Z tym pojęciem łączy się teoria Kurta Lewina. Mówi ona, iż wszystko, na co zwraca się uwagę, znajduje się w polu psychicznym i jest pamiętane. Kierując się tym stwierdzeniem, mózg musi dawkować swoją koncentrację, ograniczać ją, gdyż nie może zapamiętać każdego dostrzeżonego szczegółu.

EKONOMIA CZASOWO - FINANSOWA

Podstawową oszczędnością, która stała się niezauważalną oczywistością, jest brak zapłaty za wykonane połączenia głosowe i wysyłanie krótkich wiadomości tekstowych. Umożliwia to bezpłatnie pobrany komunikator (np. WhatsApp, Messenger, Telegram). Dodatkowo istnieje możliwość połączenia wideo, której w komunikacji telefonicznej często brakuje. Swobodna dostępność, w którą wpisuje się ekonomia finansowa, jest wielkim atutem mediów społecznościowych. Można zauważyć, iż swoje fanpage zakładają urzędy (gminy, powiatu, województwa). To znaczące ułatwienie. Zamiast dzwonić, marnując czas na nieodebrane połączenia i oczekiwanie, wystarczy przeczytać na odpowiedniej stronie potrzebne informacje. Jeśli jest ona prawidłowo prowadzona, dostarcza obywatelom wielu cennych komunikatów. Tym samym instytucja jawi się jako przyjazna klientowi dodatkowo promuje wizerunek niskim kosztem na wielką skalę, a sam zainteresowany zyskuje benefity w postaci niezbędnych informacji lub fotorelacji z wydarzeń.

Istotną rolę pełnią również wykonywane ankiety. Wygodniej zapytać społeczeństwo lokalne za pośrednictwem medium, niż organizować zgromadzenia i tworzyć dyskusję. Adresaci głosowania na tym korzystają z powodu oszczędności czasu (wystarczy wykonać kliknięcie) oraz finansów (brak dojazdu do danego miejsca).

Łatwością może być również pozyskiwanie fachowców. Należy jedynie utworzyć zawiadomienie, używając serwisu społecznościowego, a znajomi zarekomendują osobę wartą zatrudnienia.

Podobnie sprawa się ma jeśli chodzi o poszukiwanie zaginionych ludzi/ zwierząt/ rzeczy. Znacznie lepiej umieścić komunikat w internecie. To spowoduje, że będzie on mógł być rozpowszechniany na grupach, w zbiorowościach wirtualnych, wśród znajomych, co diametralnie podnosi prawdopodobieństwo zlokalizowania zaginionego.

Media społecznościowe są w procesie rozwoju. Można szybko odszukać tam wiedzę z każdej dziedziny. Jak z każdą materią, tak i w tym przypadku - trzeba odszukać złoty środek. Z takich serwisów korzystać należy rozsądnie. Warto pamiętać o ich predyspozycjach do kreatywnego wykorzystania, nauki, promocji oraz rozwoju firmy. Jednocześnie nie zapominając o zdrowym rozsądku, zagrożeniach i zachowaniu ostrożności podczas użytkowania. Niewiele dzieli świadome korzystanie z udogodnień życia od uzależnienia.

Nie należy postrzegać serwisów społecznościowych jako źródła zła. Można po prostu traktować je z dystansem, jako nowoczesne narzędzie stworzone do komunikacji, pamiętając, że życie realne zawsze będzie nieporównywalne z tym wirtualnym.

Moją pracę dopełnię cytatem udostępnionym na instagramie Colbyego Kulgena (@growwithcolby):

„Many things can be found while looking at a screen. But life is not one of them.”, co w wolnym tłumaczeniu oznacza: „Wiele rzeczy można znaleźć patrząc na ekran. Ale życie nie jest jednym z nich.”.

Bibliografia:

- https://obtk.pl/historia-mediow-spolecznościowych/#Media_spolecznościowe_odkiedy_sie_zaczely
- https://pl.wikipedia.org/wiki/Media_spo%82eczno%9Bciowe
- [https://pl.wikipedia.org/wiki/Teoria_pola_\(psychologia\)](https://pl.wikipedia.org/wiki/Teoria_pola_(psychologia))
- <https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/cienie-i-blaski-social-mediow-wplyw-na-zdrowie-fizyczne-i-psychiczne-aa-C3zZ-Dej4-8sMs.html>
- <https://www.menshealth.pl/zdrowie/Media-spolecznościowe-lekarstwo-czy-trucizna,15286,1>
- <https://www.wapteka.pl/blog/arttykul/dopamina-jaka-pelni-role-w-organizmie-oraz-problemy-z-nadmiarem-i-niedoborem-dopaminy>
- <https://akademianauki.pl/co-blokuje-prace-mozgu-dzieci-czyli-kilka-slow-o-superstymulantach/>
- <https://lumine.me/blog/terapia/porownywanie-sie-do-innych>
- <https://pl.wikipedia.org/wiki/Phishing>
- <https://cyberpolicy.nask.pl/fake-news-dezinformacja-w-swiecie-nowych-mediow/>
- Dział Zagraniczny, Jak profesjonaliści weryfikują fake newsy (Dział Zagraniczny Podcast#110)
- Rozmowy z marketerem, przedsiębiorcą zarządzającym agencją reklamową KAMAN – Tomaszem Więch
- Piotr Toczyski, O sednie terminu «social media» : Web 2.0 a sprawność użytkowników w "generowaniu treści"
- Erica Spindler, Złodziej tożsamości
- Oszust z Tindera, reż Felicita Morris
- Raport Digital 2022
- Obserwacje własne