

KATARZYNA MICHAŁOWSKA



KATARZYNA MICHAŁOWSKA jest podcasterką – Stacja Zmiana.pl. Pasjonatka Twittera, organizuje spotkania ludzi twittujących w Trójmieście – 3miasto Tweetup. Jest dziennikarką, redaktorką naczelną magazynu podprad.pl, reporterką, medioznawczynią i mentorką. Absolwentka Politechniki Gdańskiej. Studiowała dziennikarstwo, doradztwo psychologiczne, teologię i pedagogikę. Prowadzi szkolenia z dziennikarstwa i inteligencji emocjonalnej: aktywnego słuchania, rozwiązywania konfliktów i zarządzania stresem. Uczy, jak panować nad informacyjnym chaosem.

ŻYCIE ONLINE TO ŻYCIE PODWÓJNYM ŻYCIEM

KATARZYNA MICHAŁOWSKA

Każdego dnia przyswajamy 100 000 słów, przetwarzamy 34 gigabajty informacji. Nasze spotkania towarzyskie polegają na przeglądaniu tego, co mamy w naszych smartfonach. A życie online jest prowadzeniem drugiego życia umiejscowionego poza gronem naszych realnych przyjaciół i rodziny.

W artykule znajdziesz pytania, które należy zadać sobie samemu. Jakie są konsekwencje takiego stylu życia i czy jest on dobry czy zły? Temat życia poza siecią i życia w sieci jest tak aktualny, że warto zastanowić się, jak sieć wpływa na nasze funkcjonowanie, w czym pomaga, w czym przeszkadza i jak możemy pomóc sobie i innym unikać zagrożeń związanych z życiem online?

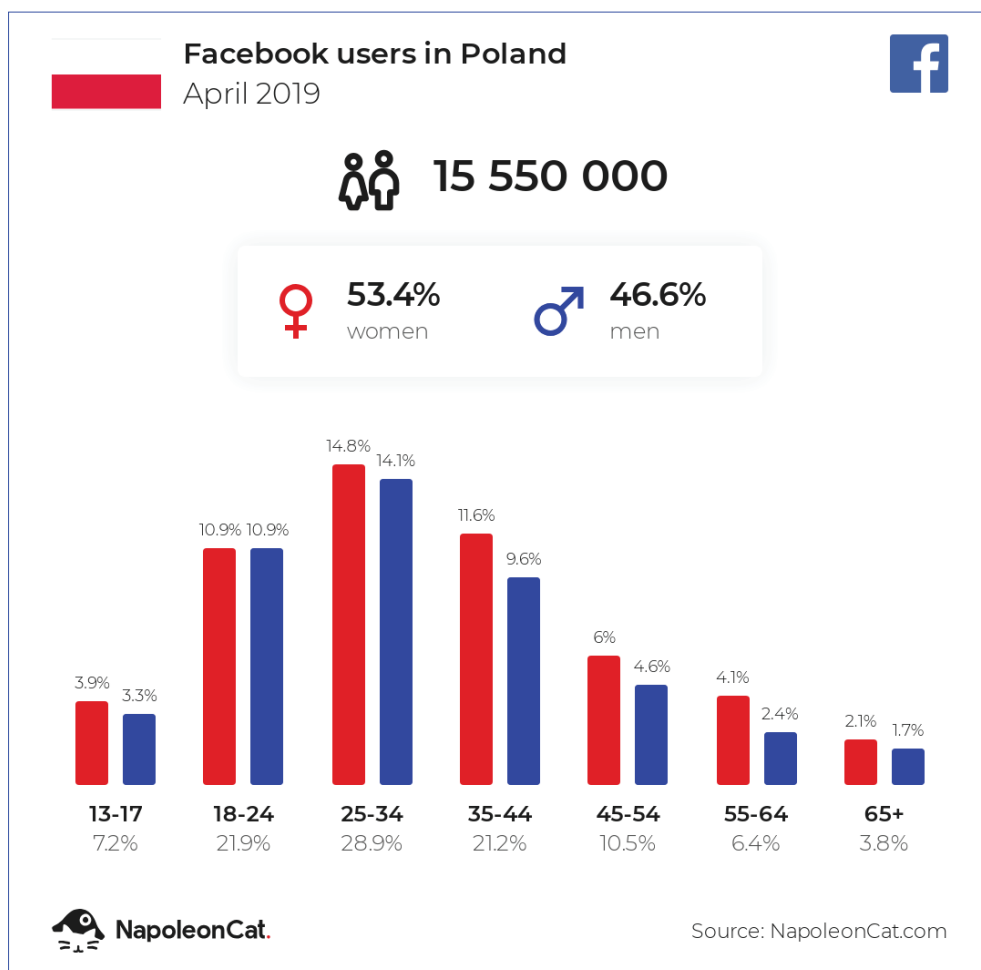
„Multitask” to słowo, którym możemy określić każdego z nas. Każdego dnia odbieramy miliony wiadomości i zapoznajemy się z tysiącem informacji. To wszystko ma wpływ na sposób, w jaki żyjemy i budujemy relacje. Prawdopodobnie każdy z czytelników ma swoje konto na jakiejś platformie internetowej. Jak podają badania z 2019 roku, w kwietniu w Polsce było ponad 15 mln użytkowników Facebooka, co stanowiło 40,9% całej populacji. Większość z nich to kobiety – 53,4% (rys. 1). Największą grupę użytkowników stanowiły osoby w wieku od 25 do 34 lat (4,5 mln). Natomiast w marcu tego roku mieliśmy w Polsce ponad 6 mln użytkowników Instagrama, co stanowiło 16% całej populacji. Większość z nich to kobiety (59,4%), osoby w wieku od 18 do 24 lat były największą grupą użytkowników

(2,3 mln – rys. 2). By dopełnić obraz liczbowy przywołanych statystyk, warto dodatkowo przeanalizować liczbę użytkowników facebookowego Messengera, który wśród młodych ludzi zastąpił komunikowanie się poprzez mail (rys. 3).

Aktualne raporty: <https://napoleoncat.com/stats/messenger-users-in-poland/2019/03>

Myślmy, że młodzież, która od dziecka wychowała się w Internecie, doskonale sobie radzi w nowej rzeczywistości. Jednak wcale nie wygląda to tak różowo. Media zawłaszczają czas młodych ludzi, a oni potrzebują pomocy mentorów, rodziców i nauczycieli, którzy pokażą im, w jaki sposób mądrze żyć podwójnym życiem. Mentorzy, rodzice

ŻYCIE ONLINE TO ŻYCIE PODWÓJNYM ŻYCIEM



RYSUNEK 1

i nauczyciele mają potrzebną do tego wiedzę, ponieważ pamiętają, jak to było, gdy nie było Facebooka.

ILE CZASU SPĘDZAMY ONLINE?

Zachęcam do przyjrzenia się badaniom internautów wykonanym przez CBOS. Dane przedstawiają skalę zjawiska. Osoby w wieku od 18 do 24 lat mówią o tym, że spędzają online około siedemnastu-osiemnastu godzin tygodniowo. Dla porównania – tyle właśnie wynosi średnie pensum nauczycielskie. Pamiętajmy, że czas ten wciąż dynamicznie wzrasta. Rośnie również dostępność mediów społecznościowych przez smartfony, bo tymi przede wszystkim je obsługujemy. Z tego wnioskujemy, że właściwie ciągle jesteśmy w zasięgu sieci, ciągle jesteśmy online. Sami musimy decydować, czy

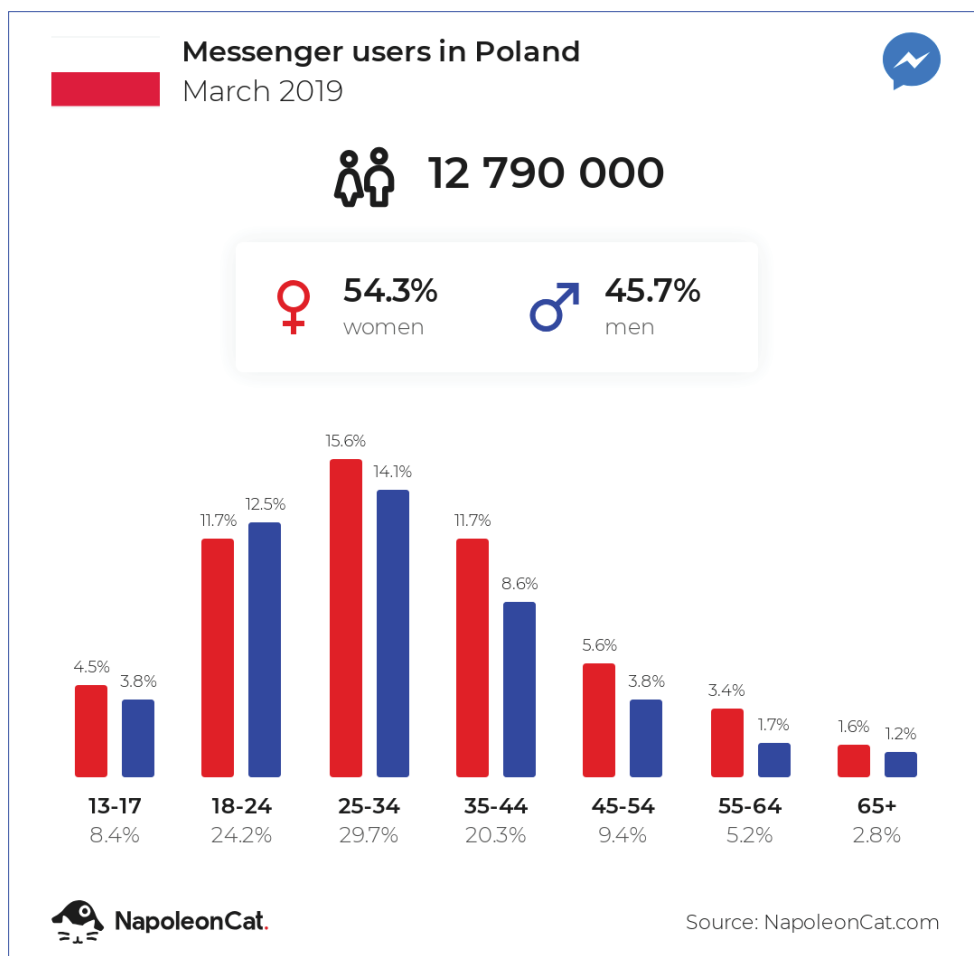
wyłączać powiadomienia, dźwięki, odłożyć telefon, być poza Facebookiem lub Twitterem.

Raport CBOS do przejrzania tutaj: https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2015/K_090_15.PDF

Problem polega już nie na tym, że fizycznie przesuwamy palcem po ekranie, ale że jesteśmy bez przerwy częściowo, jedną nogą, jedną ręką, jednym uchem, jednym okiem, a może już całkowicie w świecie wirtualnym, w którym żyjemy osobnym życiem.

Nasuwają się pytania, czy jest to inne życie, czy jest to życie realne, czy fikcyjne, czy jest ono gorsze, czy lepsze? Czy tam jesteśmy lepsi, czy gorsi?

KATARZYNA MICHAŁOWSKA



RYSUNEK 2

Warto w tym miejscu przywołać informację, że dziennie przyswajamy sto tysięcy słów, więc do naszego mózgu docierają 34 gigabajty informacji. Laptop by sobie z tym nie poradził. My jednak musimy.

WALKA O ODBIORCĘ TREŚCI, CZYLI O NAS

Dlaczego nadmiar informacji jest dla nas zagrożeniem, a dzieci w szkołach pamiętają coraz mniej? Mamy trzy rodzaje pamięci. Pamięć sensoryczną, krótkotrwałą i długotrwałą. Aby informacja weszła do pamięci długotrwałej, musi przejść przez pamięć krótkotrwałą, więc musi się w niej osadzić.

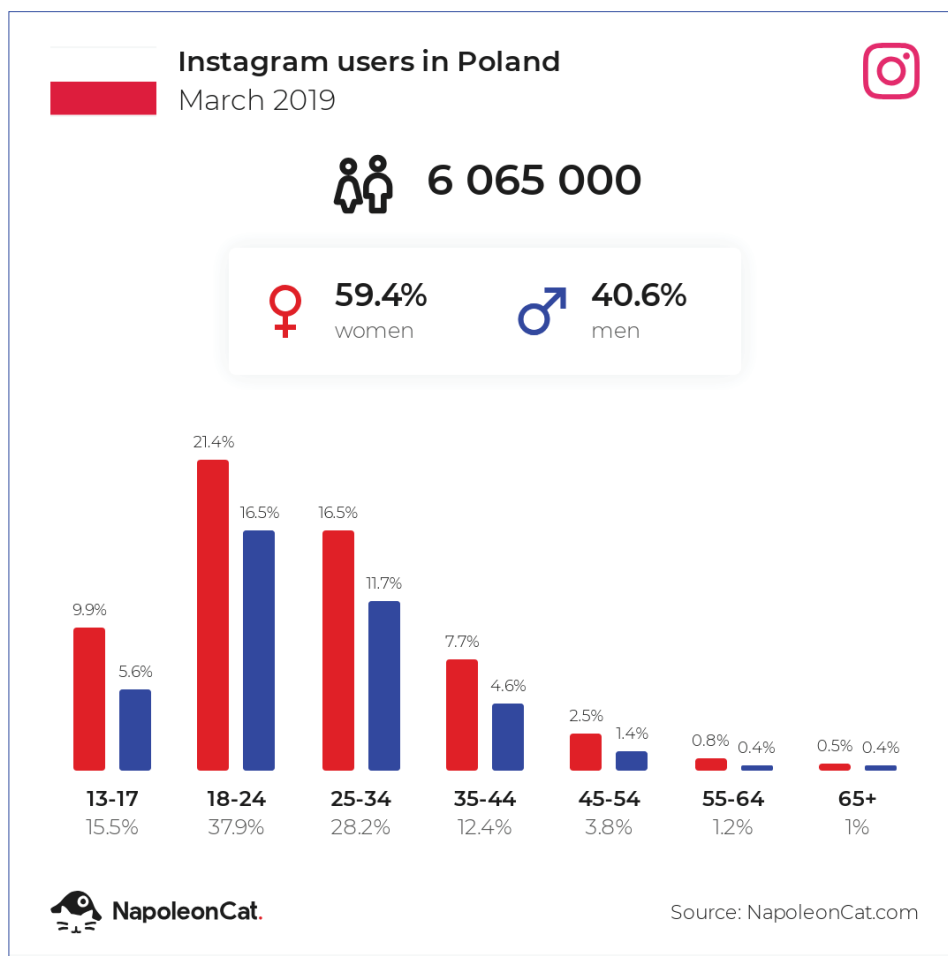
W mózgu osób korzystających z portali i social mediów rozgrywa się wielka wojna, ponieważ

przyswajamy dużo informacji przez pamięć krótkotrwałą, a one przychodzą i odchodzą, nie osadzając się w naszej pamięci długotrwałej. Do tego nasz mózg nie umie segregować ważności informacji. Dlatego zapomnimy o urodzinach babci, bo wyparta je informacja o kocie bojącym się ogórka.

Naukowcy mówią, że wygrany jest ten, kto umie szybko zapominać informacje, czyli odkładać je na półkę, w jakiś sposób je segregować. To sprawia, że odblokowujemy pamięć krótkotrwałą, aby zapamiętywać istotne treści.

Powstaje ważne pytanie: na ile istotne są informacje, które do nas napływają? Jakie mają znaczenie dla naszego życia? Musimy jakoś przepłynąć przez to morze informacji. Ale emitenci informacji walczą o naszą uwagę, chcą przykuć lub pozyskać

ŻYCIE ONLINE TO ŻYCIE PODWÓJNYM ŻYCIEM



RYСУNEK 3

odbiorcę. Muszą walczyć i jest to walka bezpardonna. Walką o kliki, czyli o to, kto wymyśli bardziej chwytliwe hasło i kto wrzuci zdjęcie śmieszniejszego kota. Niestety nie wpływa to pozytywnie na jakość odbieranych przez nas treści.

CZY NAPRAWDĘ MUSIMY WIEDZIEĆ WSZYSTKO NATYCHMIAST?

Jeśli obiegowe powiedzenie z dawnych lat, że złe nowiny i tak do nas dotrą, a dobre mogą poczekać jest prawdziwe, to gdy podejmiemy świadomą decyzję, że nie chcemy być ciągle na bieżąco, pójdziemy w kierunku namysłu i refleksji. W podjęciu decyzji pomaga zadanie sobie ważnego pytania: po co?

Może można na jakiś czas całkowicie odłączyć się od podążania za informacją? Z pewnością pojawi się w pierwszym momencie niepokój, ale po trzech-czterech dniach spokój zaczyna przychodzić. Można odkryć, że ma się dużo wolnego czasu, który można spożytkować na wartościowe działania.

Jeśli nie chcemy zupełnie odłączać się od sieci, warto skorzystać z kilku podpowiedzi, które pomogą w mądry sposób żyć życiem online. Warto wybierać, którym serwisom pozwalamy *pushować* powiadomienia. Warto odinstalować powiadomienia z Messengera. Warto robić przerwy nawet tylko na kilka godzin, kiedy odkładamy telefon ekranem do dołu, żeby nic nas nie rozpraszało. Jest to kulturalne, zwłaszcza kiedy spotkamy się ze znajomymi.

KATARZYNA MICHAŁOWSKA

Artykuł opisujący wnioski po miesięcznym

odłączeniu się od Internetu: <https://medium.com/polish/8-rzeczy-kt%C3%B3rych-dowiedz-si%C4%99-o-sobie-odcinaj%C4%85c-si%C4%99-od-social-medi%C3%B3w-b691109fa6a2#.c2wyipmkf>

Media społecznościowe są niezwykle mocno zakorzenione w każdej sferze naszego życia, co można zauważyć wtedy, kiedy się od nich odegniemy. Warto siebie lub swoich uczniów zapytać: Po co ich używam? Jak często? Jak bardzo zmieniły już moje życie, przyzwyczajenia? Kiedy ostatnio jadłem obiad, nie zaglądając na Facebooka? Kiedy jadłem śniadanie zupełnie skupiony tylko na śniadaniu? Kiedy ostatnio siedziałem ze znajomymi na piwie i byłem skupiony tylko na spotkaniu z nimi, a nie byłem w tym czasie też na YouTube? Zauważymy również, że często nasze spotkania towarzyskie polegają na tym, że razem oglądamy, co jest w naszych smartfonach. Jest w tym coś dziwnego i jeśli to robimy, warto się zastanowić, dlaczego i do czego to ma nas prowadzić? Czy to nam daje coś dobrego, czy złego?

CZY MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE MOGĄ COŚ DODAĆ DO NASZEGO ŻYCIA?

Można wejść w *social media* świadomie. Może to być okazją do poznania ludzi z innych środowisk. Takie podejście może nas wzbogacić. Jeśli zrobimy to mądrze i z rozmysłem, może być to wartość dodana do naszego życia i osobistych celów.

Można poznać ludzi, którzy czytają ciekawe książki lub artykuły. Ale warto mieć określone spisane cele korzystania z wybranego medium społecznościowego i o nich pamiętać oraz regularnie do nich wracać.

Niestety, tracimy czas przez złe nawyki. Czasami przy bezmyślnym scrollowaniu, czyli przeglądaniu swojej tablicy na Facebooku lub Instagramie, dopiero po kilku minutach zadajemy sobie pytania: Po co tutaj jestem? I co ja robię? Dobra rada brzmi:

nie scrollować, ale poszukiwać. Efektywny czas spędzony w mediach społecznościowych to ten, gdy dowiadujemy się czegoś ciekawego, a nie bezmyślnie konsumujemy. Można przywołać porównanie do trenowania i obżerania się przed telewizorem. To pierwsze jest mądre, to drugie może i fajne, ale mądre nie jest.

Mądre korzystanie z *social mediów* to ciągłe pytanie samego siebie: Czego szukam? Czego potrzebuję?

To, co na pewno media społecznościowe nam dają, to budowanie społeczności. Ludzie zabierają nas do swoich światów i pokazują coś, co lubią, co oglądają, co czytają, wyrażają swoje poglądy. Druga rzecz: media społecznościowe pozwalają nam promować czy też przyciągać nowych ludzi do czegoś, co jest nam bliskie. Za pomocą sieci takich jak Facebook, Twitter, Instagram możemy próbować rozprzestrzenić nasze pomysły lub naszą wizję świata.

Wartościowe jest również poszerzenie naszej wiedzy lub nauczenie się czegoś. Dostępność wiedzy zmieniła nasz świat. Wiedza jest tak dostępna, że możemy szybko uczyć się na cudzych błędach. Zaangażowanie w mediach społecznościowych potrafi rozszerzyć krąg zainteresowań kulturalnych. Poprzez platformę YouTube możemy znaleźć tutoriale właściwie do wszystkiego, ponieważ większości umiejętności można nauczyć się korzystając z YouTube'a lub jakiegoś kursu online.

JAKOŚĆ DEBATY PUBLICZNEJ

Facebook i Twitter to przestrzeń do debaty politycznej i niesamowita możliwość skrócenia dystansu pomiędzy obywatelem i władzą, czyli tymi, którzy decydują i tymi, którzy głosują.

Jako społeczeństwo mieliśmy ogromną nadzieję, że to zmieni jakość życia politycznego, wpłynie na to, że ludzie-społecznicy, zgromadzeni wokół mało medialnych akcji, otrzymają słyszalny głos. *Crowdfunding* (zbieranie funduszy),

ŻYCIE ONLINE TO ŻYCIE PODWÓJNYM ŻYCIEM

społecznościowe akcje, gromadzenie środków albo energii ludzkiej, to się dzieje, jednak cena, jaką płacimy, jest ogromna. Po wyborach parlamentarnych i prezydenckich w Polsce, po kampanii w Stanach Zjednoczonych coraz więcej ludzi widzi i mówi o tym głośno, że *social media* wprowadzają do życia społecznego dużo toksycznych zjawisk. Doświadczamy dezinformacji, trollingu i hejtu. Fikcyjne informacje, opinie i profile. Na dodatek nie mamy świadomości, jak bardzo sami się ograniczamy przez grono swoich znajomych. To sprawia, że żyjemy w fikcyjnej bańce informacyjnej i nie jesteśmy w stanie poza nią wyskoczyć, a po drugie, jesteśmy w tej bańce manipulowani.

ALGORYTMY POKAZUJĄ NAM, CO CHCĄ

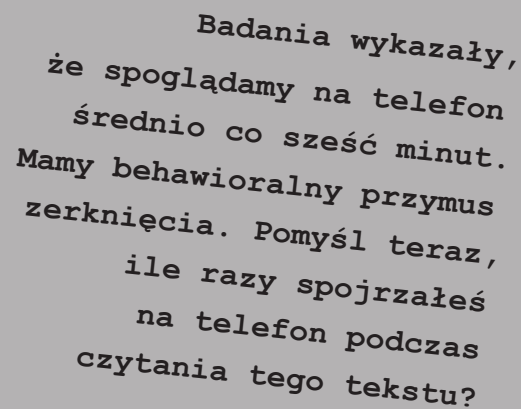
Władza osób, które przedstawiają algorytmy Facebooka lub Google'a jest przeogromna.

Nie zdajemy sobie sprawy, że styczność z określonym medium internetowym to zetknięcie się z zaawansowanym algorytmem, według którego mamy wyświetlane pewne informacje oraz coś jest nam proponowane. Na jednym komputerze wyszukiwane hasło widać inaczej niż na innym.

Nie każdy świadomie korzysta ze swoich mediów, przykładem jest tu teoria 1-9-90: [https://en.wikipedia.org/wiki/1%25_rule_\(Internet_culture\)](https://en.wikipedia.org/wiki/1%25_rule_(Internet_culture))

Ta teoria mówi o tym, że tylko 1% internautów korzystających z social mediów generuje treści, 9% to ci, którzy udostępniają, „lajkują”, czyli wchodzi w jakąś interakcję, a 90% to ci, którzy są cichymi obserwatorami. Natomiast zasada Pareto mówi o tym, że 20% użytkowników generuje 80% treści, więc liczba osób, które generują treści w sieci, jest w gruncie rzeczy niewielka.

Po pierwsze, warto zastanowić się, które miejsce zajmuję jako użytkownik mediów społecznościowych. Warto być w tym procencie, który ma wpływ. I dalej, czy zdaję sobie sprawę z zagrożeń



Badania wykazały, że spoglądamy na telefon średnio co sześć minut. Mamy behawioralny przymus zerknięcia. Pomyśl teraz, ile razy spojrzalesz na telefon podczas czytania tego tekstu?

psychospołecznych – jak to wpływa na mnie jako jednostkę? Jak wpływają na mnie social media? Jak to wpływa na moją pamięć krótkotrwałą? Nie mogę się skupić, wyłączam swoją uwagę, co chwila myślę o czymś innym.

Po drugie, warto zdawać sobie sprawę, że bawimy się w cudzej piaskownicy. Facebook, Snapchat, Instagram czy Twitter to cudzy plac zabaw, na którym obowiązują reguły właściciela danego medium, a nie nasze.

ZADANIE MENTORA TO POMOC W OKREŚLENIU CELU

Nie zatrzymamy zmian. Nasze dzieci, uczniowie będą korzystać z social mediów, bo to jest wygodne i zmieniło nasz świat. Jako mentorzy, nauczyciele, rodzice możemy pomóc w dokonywaniu mądrych wyborów. Warto pomóc określić cele, dla których konkretna osoba funkcjonuje w sieci. Co jest dla niej dobre i co jest jej potrzebne. Uświadomić, że sposób, w jaki funkcjonujemy, na przykład, czy wciąż zaglądamy do naszego smartfona, jest kwestią naszego wyboru. Należy mówić o konsekwencjach, bo dzisiaj wrzucam zdjęcia z szalonej studniówki, a jutro będę chciał w białym kołnierzyku

ubiegać się o posadę dyrektora albo być poważnie traktowanym profesorem.

TECHNOLOGIA SIĘ ZMIENIA, ZMIENIAJĄ SIĘ RELACJE

Musimy pamiętać, że różne media wymuszają różny sposób budowania relacji międzyludzkich. Na przykład Snapchat lub Story na Instagramie jest hybrydą realnego funkcjonowania. Kiedyś dziewczyny wracały razem ze szkoły i, na przykład, jedna drugiej powiedziała: „O zobacz, jakie fajne buty na witrynie. Czerwone za 35 złotych”, druga odpowiedziała „Aha”. To nic nie wnosi do naszego życia, ale buduje wzajemne relacje. Tę potrzebę spełnia Snapchat lub Instagram, tylko że on jest w sieci. Prawdopodobnie te dziewczyny nie mają możliwości wspólnego powrotu po lekcjach, gdyż mieszkają w dwóch różnych miejscach. A chcą się przyjaźnić, więc potrzebna jest im relacyjna hybryda. Jedna robi zdjęcie butów w swojej aplikacji, wysyła drugiej. Ta druga spojrzy i powie „OK” w formie lajka, serduszka lub czegośkolwiek innego, i za chwilę ta informacja zniknie.

Narzędzia budowania relacji się zmieniają, ale ludzie mają te same potrzeby dzielenia się informacjami, współdzielenia życia, współodczuwania. Technologia w jakiś sposób im w tym pomaga.

By dopełnić obraz, warto obejrzeć reklamę aplikacji Couple, która świetnie to pokazuje:

<https://www.youtube.com/watch?v=NkveWyiU4Go&feature=youtu.be>

Jest to aplikacja, która pozwala na budowanie relacji z partnerem online w czasie rzeczywistym. Kiedy relacja się zakończy, aplikacja umożliwia (jednym kliknięciem) wyrzucenie całej korespondencji z ukochanym, co odróżnia ją od Facebooka. Ten za rok przypomni nam o zerwanej relacji we wspomnieniach na naszej tablicy.

Technologia, która pomaga w budowaniu relacji, zmienia je. Jednym kliknięciem możemy wyrzucić bliską relację do śmietnika. Kiedyś darliśmy zdjęcia i mieliśmy czas na przeżywanie rozstania i smutek, a teraz możemy to „załatwić” jednym kliknięciem.

KONTROLA CZASU W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH I UZALEŻNIENIE

Ważną kwestią jest kontrolowanie czasu spędzanego w mediach społecznościowych. Bo wielu z nas jest po prostu od nich uzależnionych.

Możemy poszukać aplikacji pokazujących, ile czasu spędzamy w mediach społecznościowych: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.zerodesktop.appdetox.qualitytime>

PO CZYM MOŻNA POZNAĆ, ŻE KTOŚ JEST UZALEŻNIONY?

By odpowiedzieć sobie na to pytanie, warto zapoznać się z raportem Fundacji Dbam o Mój Zasięg: <https://dbamomozasieg.com/wp-content/uploads/2016/04/Na%C5%82ogowe-korzystanie-z-telefonow-komorkowych.pdf>

Raport omawia symptomy uzależnienia, FOMO oraz przywołuje statystyki, które dotyczą młodzieży. Uzależnienie sprawia, że normalne funkcjonowanie jest zaburzone. Przestajemy mieć kontrolę nad pewną częścią naszego życia. Badania wykazały, że spoglądamy na telefon średnio co sześć minut. Mamy behawioralny przymus zerknięcia. Pomyśl teraz, ile razy spojrzales na telefon podczas czytania tego tekstu?

Znaczkami z cyferkami, które się pojawiają przy ikonkach mediów społecznościowych, powodują naszą natychmiastową reakcję. Nazywamy to uwarunkowaniem, czyli nieświadomą reakcją.

Podkreślanie w rozmowach: „Bardzo dużo ludzi lajkowało mi to zdjęcie” można uznawać za dziwne, ale trzeba przyznać, że jest bardzo popularne.

ŻYCIE ONLINE TO ŻYCIE PODWÓJNYM ŻYCIEM

ODARTY Z PRYWATNOŚCI

Wysoką ceną, którą płacimy, jest nasza prywatność. Im bardziej chcemy być w sieci dostępni, popularni, tym więcej ludzie o nas wiedzą, bo tym więcej pokazujemy naszego życia, tego co lubimy, co jemy, w co się ubieramy. Śmiejemy się, że fotografujemy jedzenie, bo niby wtedy lepiej smakuje, ale *de facto*, jeśli ktoś te wszystkie informacje zbierze, to wie dokładnie, co lubimy, dokąd, kiedy, gdzie, z kim chodzimy na imprezy, kiedy ostatnio piliśmy, co dostaliśmy na gwiazdkę, jak wyglądała nasza choinka, jak wygląda nasz pies, chomik i jakie buty sobie ostatnio kupiliśmy. Wszystko można otrzymać z mediów społecznościowych. Zaprzęgnięcie sztucznej inteligencji w analizowanie naszego życia całkowicie pozbawi nas intymności.

Profesor Godzic stwierdził, że wskaźnik ekshibicjonizmu jest odwrotnie proporcjonalny do wieku. Ponieważ młodzież media społecznościowe „wysłała z mlekiem matki”, jest bardziej ekshibicyjniejsza niż starsi od niej nauczyciele lub mentorzy. Jest to odarcie się z tajemnicy. Młodzież zapomina o tym, że tajemnica jest potrzebna, bo ona może być tym, co jest przeznaczone tylko dla wyjątkowych osób. Tylko osoby, które są najbliższe, wiedzą o pewnych rzeczach. Uzależnienie powoduje w nas przymus mówienia o wszystkim światu. Nazwano to: *share or die*.

MĄDRE ŻYCIE PODWÓJNYM ŻYCIEM

By rozpocząć mądre życie podwójnym życiem, potrzeba trochę refleksji, zrobienia kroku w tył i spojrzenia z dystansu na nasze funkcjonowanie w sieci. Można poprosić o pomoc lub szukać ludzi podobnych do siebie. Warto doceniać rzeczy analogowe. Wydrukować zdjęcia, pójść na pocztę i wysłać bliskim kartki pocztowe na święta lub własnoręcznie napisany list.

Warto mądrze uporządkować swój cyfrowy świat. Zrobić swój wewnętrzny audyt, przejrzeć, kogo obserwujemy i zastanowić się, czy chcemy go obserwować. Warto wyłączyć powiadomienia z kanałów społecznościowych (zaglądaj wtedy, kiedy masz na to czas).

Polecam artykuł zachęcający do ustalenia swoich zasad: <https://kmichalowska.wordpress.com/2017/01/06/zalezosc-od-sieci-a-nasze-wartosci-higiena-bycia-w-social-mediach-podpowiedzi-pomysly-pomocne-rozwiazania/#more-849>

By uwolnić swoją pamięć krótkotrwałą, można skorzystać z pomocnych aplikacji. Na przykład aplikacja **Feedly** pomaga segregować czytane treści: wrzucamy tam artykuły do przeczytania i czytamy je w wolnej chwili. **Evernote** to pomocna elektroniczna kieszka do zapisywania ważnych spraw, by się nie stresować, że coś nam umknie (np. notatki, pomysły, zdjęcia lub artykuły do przeczytania). **RescueTime** – oszacuje nasz zmarnowany czas, może to być nasza chwila prawdy, ile czasu marnotrawimy i w jakich miejscach. Aplikacja **Forest** – pomaga skupić się na pracy, zmotywować, a przy tym jest formą rozrywki. Jej działanie polega na wirtualnym sadzeniu drzew. Po zasadzeniu nasionka wyznacza się od 30 do 120 minut na nieprzerwaną pracę. Po przepracowaniu danego czasu można otrzymać wirtualne monety, pozwalające na sadzenie większej ilości roślin. Jeśli się nie uda, drzewko usycha. Aplikacje **Elevate** – ćwiczenie mózgu – zadania matematyczne i zadania na zapamiętywanie (aplikacja jest w języku angielskim).

A poza tym, warto się zastanowić, zanim coś udostępnimy, czy to jest informacja prawdziwa, komu ona służy, kogo wzbogaci, komu potęchce dumę. Zadać sobie pytanie, czy nie szerzymy kłamstwa, podziałów i nienawiści, bo media społecznościowe niestety kipią nienawiścią, ale to jest temat na następny artykuł. ●