

Два взгляда на социальные сети

Часть вторая: Негатив-зло-минус

(Окончание. Начало в журнале «Фармацевт Практик» № 4, 2015)

Социальные сети — это способ спрятаться от реальной жизни, ужасный пожиратель времени, дезинформатор, идеальная площадка для реализации комплексов, страхов и странностей. Интернет-ресурс, активно способствует деградации.

Рассмотрев положительные свойства социальных сетей в прошлой статье, остановимся на их недостатках, а порой даже и во вреде



ПОЖИРАТЕЛИ ВРЕМЕНИ

Социальная сеть — это один из самых зловредных хронофагов. Ничто так не приводит к потере ощущения времени, как погружение в виртуальный мир. Сев за компьютер «на минутку», человек может зависнуть на несколько часов, пребывая в иллюзии, что занят важным делом. А ведь это время, отнятое от работы, семьи, творчества, пребывания на свежем воздухе...

ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Социальные сети в несколько раз увеличивают время, которое человек проводит перед компьютером. А уж о вреде сидячего образа жизни и отрицательном влиянии мониторов на зрение известно всем. А то, что чаще всего это происходит за счет сна и здорового движения, только усугубляет ситуацию. В настоящее время все чаще

говорят о риске возникновения серьезной зависимости. Приложения на смартфонах дают возможность практически круглые сутки следить за обновлениями своей новостной ленты, где бы человек ни находился. А исчезновение доступа к странице в соцсети может вызвать настоящую паническую атаку, как у ребенка, который потерялся в безлюдном лесу. Необходимость в постоянной информационной подпитке — это как доза наркотического вещества, без которой наступает своеобразная «ломка». Все это настолько угрожает эффективной деловой деятельности, что многие работодатели начали блокировать в офисах доступ к социальным сетям.

НЕЭФФЕКТИВНОЕ ВОСПРИЯТИЕ ИНФОРМАЦИИ

У любителей социальных сетей снижается способность концентрироваться — как правило, во время «сидения» в соцсети человек одновременно делает несколько дел: просматривает новости, слушает музыку, ежеминутно реагирует на «сигналы» от виртуальных друзей, отвлекается, чтобы посмотреть, кому понравились его сообщения, оставляет комментарии в «горячих» темах и параллельно ведет личную переписку с несколькими людьми. В итоге мозг теряет способность длительное время удерживать внимание на чем бы то ни было. Интересные и даже жизненно важные публикации редко читаются внимательно, более того, дочитываются до конца. Заменой



Хронофаги (от др.-греч. χρόνος — время и φάγομαι — буду есть), или поглотители времени, пожиратели времени — все то, что мешает и отвлекает от основной деятельности (работы, семьи, важных и запланированных дел)

этому часто бывает щелчок мышью — «лайк» («понравилось») или «распространить». В итоге — иллюзия умного и нужного действия, на практике — ноль пользы как для себя по части саморазвития и расширения горизонтов, так и для тех, кому был переслан материал.

Социальные сети предлагают такое количество информации, что пользователь перестает вникать в прочитанное, анализировать, переваривать и усваивать ее, самостоятельно искать и находить интересные и нужные сведения. Он становится пассивным потребителем кем-то предложенной информации и готовых выводов, рискуя стать объектом манипуляций. Поэтому социальные сети стабильно используют разные силы для целенаправленного распространения дезинформации, которая подается под таким «эмоциональным соусом», что цепляет, играет не на самых лучших струнах души пользователей и мгновенно распространяется в интернет-сообществе.

ИСКАЖЕННАЯ КАРТИНА МИРА

Формирование списка виртуальных друзей под определенные взгляды (мировоззренческие, политические и пр.) может привести к тому, что человек, имея, казалось бы, обширный круг общения, возвращается в искусственно созданной среде. Создается иллюзия: «так думают все», «все голосовали за этого кандидата», «большинство» разделяют мою точку зрения, «все» об этом знают... И часто, не находя подтверждения всему этому в реальной жизни, человек окончательно уходит в мир виртуальный, где ему все комфортно и привычно, где его всегда поймут и поддержат.

ИСТОЧНИК НЕЗДОРОВОГО ВОЗБУЖДЕНИЯ

Но может быть и обратный эффект: человек использует соцсети как полигон для противостояния. Вместо единомышленников он ищет оппонентов. Ничего не делая для того, чтобы в родной стране стало лучше и комфортнее жить, не помогая окружающим, не развивая гражданское общество, такие пользователи соцсетей изливают свою желчь, ругают власть или чиновников, «этот народ», внешнего врага... Они постоянно ввязываются в виртуальные «драки» с оскорблениями и навешиванием ярлыков, получая таким образом недостающий в реальной жизни адреналин и иллюзию социальной активности. Порой под это занятие подводится целая «теоретическая база»: человек позиционирует себя чуть ли ни воином, сражающимся на внутренних и внешних фронтах.

СУРРОГАТ ОБЩЕНИЯ

Постоянно контактируя с людьми в виртуальном пространстве, человек отвыкает от простого человеческого общения, теряет навыки читать невербальные знаки, которые посылает собеседник в реальной жизни, где есть интонация, мимика, позы, жесты, зрительный контакт... И все чаще собеседники вместо того, чтобы обговорить и решить проблему, обещают найти друг друга в сети. Общение в соцсетях насаждает дружеские отношения без обязательств. Об исчезнувшем виртуальном друге большинство сразу же забывает, не заботясь о том, что с ним случилось, почему он долго себя не проявляет, не нужна ли ему помощь...

ПОДПИТКА НЕ САМЫХ ХОРОШИХ КАЧЕСТВ

К сожалению, именно соцсети культивируют в людях такие отрицательные качества, как любопытство, хвастовство, привычку привирать, лезть в чужую жизнь, сплетничать и злословить... Многие создают в социальных сетях свой воображаемый образ. Всегда остается соблазн, не прилагая особых усилий, придумать себе почти сказочный облик — человека успешного, красивого, имеющего успех у противоположного пола (в зависимости от комплексов). При этом можно всерьез заиграться и по-настоящему испортить



Социальные сети — это не более чем инструмент, предоставляющий море возможностей. А уж как вы его используете — это дело самоконтроля, умения работать над собой, готовности самостоятельно выстраивать свою жизнь

себе судьбу. Но даже без таких крайностей многие используют соцсети как ярмарку тщеславия, выставляя напоказ свои успехи, пребывание за границей, новые приобретения, а уж это не только находка для мошенников и воров, но и бесконечная пища для тех, кто не может побороть в себе зависть по отношению к окружающим (не все понимают, что неизбежные трудности и проблемы чаще всего остаются «за кадром»).

В публичной интернет-плоскости тяжело быть самим собой, приходится притворяться, несколько лукавить, не давать себе волю, чтобы соответствовать ожиданиям референтной группы.

Социальные сети не являются плохими сами по себе, ведущим всегда остается «человеческий фактор» — личностные особенности человека, его комплексы, неумение организовать себя, свое время, свое информационное пространство.

P.S. Эта статья писалась автором без преувеличения в 20 раз дольше из-за бесконечных отвлечений на любимую соцсеть.

За это время была просмотрена куча новостей, оставлены комментарии, поздравлены с днем рождения знакомые и не очень люди, сделаны объявления, достигнуты договоренности о встречах, найден специалист, который проведет для родного города важную экспертизу, приглашено 800 человек на важное мероприятие (пришло 50, но так и планировалось), получены практические советы по ряду горячих вопросов, запущен на уровне города интересный проект... При этом неизбежно тратилось время на сенсации-котиков-рецепты-тесты-забавные картинки... Так что статья написана «со знанием дела», и не сомневайтесь — «добро» победило :)!

До встречи на Фейсбуке!

Мария Кириленко



ЦСПР

Києво-Святошинський центр соціально-психологічної реабілітації населення та його інформацію з питань подолання наслідків Чорнобильської катастрофи

www.cspr.kiev.ua | www.cspr-vizitka.marka