Mindenből túl sok: Nyomasztóvá vált az információbőség

Ha az utcán sétálok, ha fellépek az Instagramra, ha megnyitom a TikTok-ot, ha bekapcsolom a TV-t, ha csak meg szeretnék nézni egy szórakoztató videót a vacsorám mellé. Konkrétan már amikor reggel kinyitom a szememet, az arcomba van tolva a rengeteg hasznos, vagy kevésbe hasznos információ a nagyvilágból.

Véleményem szerint több kérdés is felmerül ezzel a témával kapcsolatban.

* Okoz-e manapság függőséget, avagy éhezünk-e az információra?
* Milyen negatív és pozitív hatásai vannak?
* Meg tudjuk szűrni a velünk szembejövő információkat?

Az első kérdésre a válasz egyértelmű. Itt nem gondolnám, hogy a „tisztelet a kivételnek” mondás releváns. Sokszor mondják a fiatalok, amikor már iszonyatosan kívánnak egy jó cigarettát, hogy „nagyon pangok”. Ez az információéhségre is igaz lehet. Szinte üldöz az érzés, vágyunk rá, hogy minél több és több mindent tudjunk meg a körülöttünk történő dolgokról.

Nem vagyok a statisztika híve, de itt azért mégis fontos lehet egy kicsit.

Egy 2020-as felmérés szerint, míg 2012-ben átlagosan csupán csak napi 60 percet töltöttünk a Facebook, Instagram vagy egyéb social media felület egyikén, ez ma már ez közel 2 és fél órára ugrott.

Na most ez nyilván egyénenként változhat. Lehet több vagy kevesebb (esetemben előfordul, hogy több), van, akinek az a munkája, hogy ezeket bújja, de ez azért mégis rengeteg, nem?

Az embert szinte égeti a vágy, hogy tudjon az aktuális hírekről a nagyvilágban, hogy kinek volt a legszebb ruhája a Met Gala-n, hogy mennyit fogyott Kim Kardashian, hogy beleférjen Marilyn Monroe ruhájába. Rákeresünk, hogy mi az aktuális divat vagy éppen mi lesz a következő. De kereshetünk akár „halandóbb” témákat is és lenyomozhatjuk kivel van együtt az exünk, vagy éppen kivel volt együtt a jelenlegi párunk.

Annyira megkönnyíti az életünket az, hogy bármikor, bárhol, bármiről, bárkiről percek alatt megtudhatunk mindent, hogy ez bizony addikciót okoz. Ettől a mai világban már igencsak nehéz lenne megválni.

De vajon mi lehet ennek a hátulütője?

Biztosan találkozott már mindenki azzal a trenddel, amikor megmutatják, hogy a social media mennyire is hamis. Az ilyen platformokon az emberek általában a legjobb énjüket mutatják meg. Láthatjuk milyen szép a bőrük, milyen jó az alakjuk, mennyire tökéletes életük és párkapcsolatuk van, hol nyaralnak éppen, mit vásároltak, milyen ajándékot kaptak stb. stb. stb..

Hogy mi ezzel a probléma?

 Az, hogy mivel nem látunk mást, így el is hisszük, hogy az ilyen „influencerek” élete csak ebből áll. Azon kapjuk magunkat, hogy hozzájuk hasonlítjuk magunkat. Legalábbis ahhoz a valakihez, akinek beállítják magukat a nyilvánosság előtt.

Elkezdünk hozzájuk hasonlóan öltözködni, viselkedni, szeretnénk, ha tökéletes bőrünk és alakunk lenne, és szeretnénk mindezt megosztani egy tökéletes baráttal egy hibátlan párkapcsolatban.

Irreális elvárások elé állítjuk magunkat és ha ezek közül akár csak 1 nem jön össze, akkor kevésnek érezzük magunkat. Elveszítjük az önbizalmunkat és akár még a depresszió kialakulásában is szerepet játszhat.

Egy 2022-es cikk szerint az elmúlt 10 évben (kb. mióta jelen van az „influencerség”), főleg a nők körében, megnőtt az öncsonkítási és az öngyilkossági hajlam. Ugyan ebben a cikkben szó esik arról is, hogy a brit tinik 13, míg az amerikai tinik 6 százaléka jelentette ki, hogy az applikációk használata (TikTok, Facebook, Instagram, Twitter) jelentős szerepet játszik az öngyilkossági hajlamuk kialakulásában.

Mindemellett (bár nem ez a legeslegfontosabb vonzata) elveszítik az emberek az egyéniségüket. Annyira szeretnénk valakire hasonlítani, hogy azok a bizonyos személyes névmások elveszítik a jelentőségüket. Maximum úgy lenne értelme, ha úgy használnánk, hogy „én, mint Hailey Biber klónja”. Ez akár odáig is fajulhat, hogy megkérdezik mit szeretnénk enni és az az első gondolta valakinek, hogy „hmm.. vajon Hailey mit választana?”. De milyen szerencse, hogy 2022-ben csak felmegyek az Instára vagy beírom a Google-be és már tudom is a választ.

Amit viszont nem szabad elfelejteni, hogy nem csak kapunk információkat, hanem rengeteget osztunk is magunkról. Egyre több magamutogató tartalommal találjuk szembe magunkkal, egyre több magánéleti dolog kerül napvilágra.

Ezekkel az információkkal nagyon könnyen visszaélhetnek a rosszakarók és számtalan bántó megjegyzést kaphatunk. Egy olyan embernek, aki ezeket nem tudja helyén kezelni, súlyos lelki sérüléseket okozhat.

Bár miért is kéne, vagy hogyan is lehetne a bántó kommenteket helyén kezelni?

Na de evezzünk kicsit vidámabb vizekre is. Vajon milyen pozitív hatásai lehetnek az információbőségnek?

Számtalan olyan hiteles platform van, ahonnan valid információkat gyűjthetünk össze különböző témákban. Ilyen például a külpolitika és a belpolitika.

Azért kezdtem úgy a mondatot, hogy „számtalan” és „hiteles”, mert szerintem fontos, hogy minél több helyről tájékozódjunk. Elengedhetetlen, hogy minél több szemszögből vizslassuk a világot, és ezáltal a látókörünk is táguljon.

Pozitív dolgok közé sorolnám azt is, hogy rengeteg féle-fajta csoportot találhatunk az interneten, ahol azonos érdeklődési körökben megoszthatjuk egymással a véleményünket és adhatunk egy-két jótanácsot a másiknak. Ezáltal nem csak egy adott dologról olvashatunk, hanem emberi kapcsolatokat is építhetünk.

Ki tudja? Lehet én is egy kertészkedős csoportban találom majd meg a legjobb barátomat. Egy biztos, lesz közös témánk.

Fentebb már említettem, hogy az interneten mindenre találunk választ. Bármire is keresek, 99%, hogy arra valamit ki fog dobni a böngésző. Ezt nem csak negatívan lehet szemlélni.

Ha arra van szükségem (ne legyen), rákereshetek egy adott korházra és megtudhatom, hogy hol található, hogy jutok el oda, mi a véleménye az embereknek róla, milyen osztályok vannak, de még képet is találhatok róla és láthatom, hogy omladozik-e a vakolat a falról vagy sem.

Rákereshetek egy orvosra és megtudhatom, hogy bánik a páciensekkel, de akár még, ha nagyon akarom, a cipőméretét és a lakcímét is.

De ugyan így, tényleg a világon bármire rákereshetek, és választ fogok kapni a kérdésemre. Ezáltal sokkal tájékozottabb és felkészültebb lehetek.

Hogy tudom-e kontrollálni a szembe jövő információkat?

Ha erre a kérdésre csak annyit mondanék, hogy nem, talán annyi is elég lenne. Hiszen hogyan is tudnám?

Nyilván tudok beállítani különböző szűréseket, hogy milyen híreket szeretném, ha feldobna a Google. Vagy megtehetem, hogy nem olvasok el egy adott cikket, ami nem érdekel. De talán itt ki is fogytunk.

Mindig lesz egy barát/ismerős, aki elkezd mesélni egy sztorit, amit hallott, vagy megosztja a közösségi oldalán. Ha ez nem lenne elég, biztos, hogy fogunk látni random hirdetéseket például YouTube-on. Ha esetleg valakinek prémiumija van nem gond, mert egy tartalomkészítő is reklámozhat valamit.

Nem nézel YouTube-ot? Semmi baj. A nyakamat rá, hogy az utcán sétálva látsz majd egy plakátot és máris egy információval gazdagabb vagy. Ha na adj’ isten szemellenzővel sétálnál, akkor majd a buszon ülve bele-bele hallgatsz beszélgetésekbe. Akarva-akaratlanul.

Úgy döntesz autóba ülsz? Jó. Akkor majd a rádióban hallhatod mi történik körülötted a világban.

Nagyon sok dolgot sorolhatnék még fel, ami alátámasztja azt, hogy a velünk szembejövő információt nem igazán lehet megszűrni, vagy legalábbis én még nem jöttem rá ennek a módszerére.

Tehát összegezve a gondolataimat, az információ, amit minden nap be kell fogadnunk és meg kell emésztenünk, az hatalmas. Rengeteg negatív hatása van ránk és a környezetünkre is, de meg kell tanulnunk jól használni azt a „hatalmat”, amink ezáltal van.

Források:

[Önfejlesztő Akadémia -a-kozossegi-media-hatasai (onfejlesztoakademia.hu)](https://onfejlesztoakademia.hu/a-kozossegi-media-hatasai/?fbclid=IwAR15HWxb3WCBXegxwYHlEprnQdvNhuD3Sb1DD4PiwYiCgbpcGXxmRjnYJP4)

[A közösségi média és az „influencer-jelenség”, mint napjaink fiatal korosztályának tömegbefolyásolási eszköze - Biztonságpolitika (biztonsagpolitika.hu)](https://biztonsagpolitika.hu/egyeb/a-kozossegi-media-es-az-influencer-jelenseg-mint-napjaink-fiatal-korosztalyanak-tomegbefolyasolasi-eszkoze?fbclid=IwAR2AKKvk5aczFmi4X71B-pwuTQuQLWLClL4kZaOioURVdZev6Zu63HbPeFw)