



RAZEM BEZPIECZNIEJ W CYBERPRZESTRZENI ŁĄCZYMY POKOLENIA MIESZKAŃCÓW MIASTA I GMINY ŁASIN

PATRONAT BURMISTRZ MIASTA I GMINY ŁASIN



PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W SIECI

Iluzja darmowości.

Jak media społecznościowe zarabiają na Twoim życiu?

Konta w mediach społecznościowych to dzisiaj element, bez którego większość z nas nie wyobraża sobie życia. Dotyczy to każdej grupy wiekowej – od dzieci i młodzieży, przez dorosłych, aż po seniorów. Korzystanie z platform społecznościowych dostarcza nam rozrywki, jest źródłem informacji, pozwala się wygodną komunikację i dzielenie się własną twórczością. Dodatkowo założenie takiego profilu na Facebooku, Instagramie czy TikToku jest banalnie proste i całkowicie „darmowe”. Ale czy na pewno?

UKRYTE WALUTY

Przemysł technologiczny nie jest organizacją charytatywną. Mówimy tu o gigantach technologicznych, których roczne zyski liczone są w miliardach dolarów (tylko w 2023 roku sam koncern Meta zarobił na czysto 39 miliardów dolarów). W dobie, gdy niemal za każdą platformę streamingową musimy płacić abonament, social media dają nam złudne poczucie, że „przynajmniej za scrollowanie TikToka nie wyciągają nam pieniędzy z portfela”. W rzeczywistości płacimy im w sposób znacznie bardziej kosztowny – własną prywatnością i czasem.

PROFILOWANIE

Jak często zdarzyło Ci się wpisać w przeglądarkę objawy jakiejś dolegliwości albo szukać nowych butów, by zaledwie kilka godzin później na tablicy na Facebooku zobaczyć reklamy klinik medycznych, cudownych leków czy idealnie dopasowanych sieciówek?

To właśnie profilowanie reklamowe. Algorytmy analizują każdy twój krok. Na podstawie twoich zachowań potrafią wywnioskować o której wstajesz, jakie masz poglądy polityczne, czy masz stany lękowe, a nawet czy zerwałeś kontakty z kimś bliskim.

Każde kliknięcie, polubienie i przewinięcie ekranu budują Twój cyfrowy profil, który sprzedawany jest firmom marketingowym. Korporacje zarabiają na Tobie miliardy, ponieważ podrzucają Ci dokładnie to, czego w danym momencie potrzebujesz, drastycznie zwiększając szansę, że dokonasz zakupu.

GOSPODARKA UWAGI

Najcenniejszym zasobem człowieka jest czas. Z globalnych raportów (m.in. We Are Social) wynika, że Polacy spędzają w mediach społecznościowych średnio około 2h dziennie. W skali roku daje to przerażającą sumę 730 godzin, czyli równowartość całego jednego miesiąca przeglądania social mediów.

Model biznesowy social mediów opiera się na tzw. gospodarce uwagi (Attention Economy). Funkcje takie jak infinite scroll (nieskończone przewijanie algorytmicznej tablicy) zostały zaprojektowane tak, aby jak najdłużej utrzymać Cię przed ekranem. Im dłużej patrzysz na wyświetlacz, tym więcej reklam jesteś w stanie skonsumować.

-1-



RAZEM BEZPIECZNIEJ W CYBERPRZESTRZENI ŁĄCZYM Y POKOLENIA MIESZKAŃCÓW MIASTA I GMINY ŁASIN

PATRONAT BURMISTRZ MIASTA I GMINY ŁASIN



Cenę za to płać nasze mózgi, które błyskawicznie przyzwyczajają się kilkusekundowych bodźców. Powoduje to drastyczny spadek zdolności koncentracji. Problem ten dotyczy zarówno dorosłych, jak i dzieci. Współcześnie najmłodszy użytkownicy coraz częściej nie są w stanie skupić się na pełnometrażowym filmie czy książce i zamiast tego wolą obejrzeć kilkadziesiąt krótkich materiałów na YouTube czy TikToku.

DOPAMINOWA PĘTLA

Każde powiadomienie na naszym telefonie, nowe polubienie czy też komentarz działają jak strzał dopaminy. Czas w cyfrowym świecie leci zdecydowanie szybciej i w mgnieniu oka minuty spędzone na oglądaniu rolek zamieniają się w godziny. Taki stan prowadzi do realnego uzależnienia. Gdybyśmy nagle mieli spędzić kilka dni bez telefonu, pojawiają się objawy odstawienia: rozdrażnienie, niepokój i nuda. Towarzyszy temu również syndrom FOMO (Fear of Missing Out), czyli lęk przed tym, że ominie nas coś ważnego, przyjemnego, w czym inni uczestniczą.

PŁAĆ ALBO ODDAJ PRYWATNOŚĆ

Ostatecznym dowodem na to, że media społecznościowe nigdy nie były darmowe, są ostatnie zmiany prawne w Unii Europejskiej. Pod naciskiem unijnego RODO, koncern Meta wprowadził model subskrypcyjny (Facebook i Instagram bez reklam). Użytkownicy w Europie zostali postawieni przed wyborem wyrażenia zgody na dalsze profilowanie albo wybrania miesięcznej subskrypcji „brak reklam” zapewniającej brak śledzenia aktywności użytkowników, profilowania i personalizowania reklam.

Czy powinniśmy całkowicie zrezygnować z social mediów?

Oczywiście, że nie. W dzisiejszych czasach są one niezwykle przydatnym narzędziem. Warto jednak zmienić kilka nawyków:

- zbuduj świadomość! Pamiętaj, jak działają algorytmy i że wszelkie reklamy i posty są celowo dopasowane do Ciebie.
- kontroluj czas przed ekranem. Ustaw limity aplikacji w telefonie i regularnie funduj sobie „cyfrowy detoks”. Dobrze zacząć od drobnych nawyków (np. odstawienie telefonu z samego rana na kilka godzin, albo przed snem), aż po dłuższe ograniczenia (np. weekendy bez mediów społecznościowych).
- ograniczaj uprawnienia aplikacji. Wejdź w ustawienia prywatności w telefonie. Wyłącz śledzenie GPS w tle, dostęp do mikrofonu czy galerii dla aplikacji społecznościowych, jeżeli nie jest to absolutnie konieczne.

**Zacznij traktować media społecznościowe jak zwykłe narzędzie w Twoich rękach,
a nie jak centrum Twojego życia!**