# Közösségi oldalak előnyei és hátrányai

A mai társadalom **okostelefon, tablet, és számítógép** függő. Egyszerűen túl sok időt töltünk a közösségi média oldalak ellenőrzésével, pedig ezt az időt magunkra, és a kapcsolatainkra is fordíthatnánk.

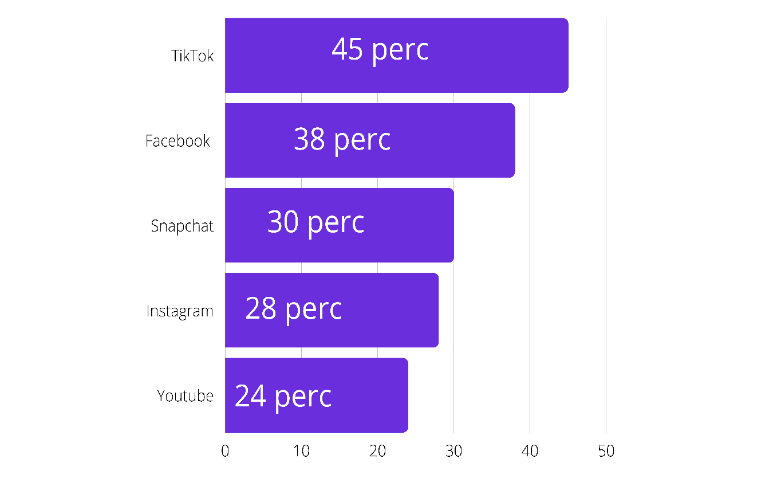
Ha elmész étterembe, és körül nézel a helyiségben, szinte mérget vehetsz rá, hogy a vendégek 60%-a telefonnal a kezében üldögél, még akkor is, ha van partnere.

Sajnos a legtöbben nagyon görcsösen ragaszkodunk az okostelefonjainkhoz, és ahhoz, hogy minden egyes friss közösségi médiabeli értesítést azonnal megnyissunk. Érdekes egy megszállottság ez, de hihetetlenül valós.

**Félnünk kell-e attól, hogy az emberi kapcsolatok egyre inkább elsorvadnak?**

## MIÉRT OLYAN FONTOS A KÖZÖSSÉGI MÉDIA?

A közösségi média egyik alapvető félelmünkre épít, amely nem más, mint a **FoMo**, vagyis az angol fear of missing out betűiből áll össze. Magyarul úgy fordítjuk, hogy a *félelem attól, hogy kimaradunk valamiből* vagy lemaradunk valamiről. Pszichológiai szükségletünk, hogy egy csoporthoz tartozzunk, szinte ugyanolyan erős, mint az éhínség.

Ennyi időt töltünk különböző social media oldalakon átlagosan naponta:

A FoMo pedig pont erre épül: látjuk, hogy barátaink épp egy koncerten vannak, mi pedig nem, így valódi fájdalmat élünk át, hogy mi nem vagyunk a csoport részei éppen, most nem tartozunk oda. A Facebook és Instagram miatt látjuk, hogy mennyi minden történik a világban, és mindebből kimaradunk. Ahhoz, hogy eltűnjön a FoMo, tudnunk kell, hogy nem lehetünk ott mindenhol, és tisztában kell lennünk céljainkkal. Stabil értékrend, saját képességeink és határaink ismerése az út ahhoz, hogy feloldódjon ez a fajta szorongás.

# Közösségi média hátrányai

túlzott használat károsítja önértékelésünket

a közösségi média világában semmi sem az, aminek látszik.

Ha pedig olyanokhoz hasonlítjuk magunkat, amely dolgok, emberek, életek nem is valódiak, akkor érzelmeink irigységben és féltékenységben nyilvánulnak meg.

a közösségi média is vezethet addikcióhoz.

A kialakuló személyiségük nagymértékben károsodhat, valamint akár depresszióhoz is vezethet.

Nemcsak önértékelésünket, de munkahelyi teljesítményünket és a kapcsolatainkat is tönkre teheti.

A félelem, hogy kimaradunk valamiből, vagyis a FoMo mindannyiunkban benne van, a social média inkább csak felerősítette azt.

# Közösségi média előnyei

|  |  |
| --- | --- |
| Ki ne szeretné ezeken az oldalakon tölteni az idejét? Cseveghetünk rég látott barátainkkal, ismerőseinkkel, sőt ezek segítségével már a távolság sem akadály. Megoszthatjuk másokkal a boldog pillanatainkat, akár vállalkozásunk számára is készíthetünk profilt, ahol szorosabb kapcsolatban állhatunk a követőinkkel, vásárlóinkkal. Mindebből azt látjuk, hogy a közösségi média valóban közelebb hozott minket egymáshoz. | Az elmúlt több mint egy évtized során a közösségi média rengeteget fejlődött, és mára már életünk szerves részévé vált. A közösségi média befolyása társadalmunkra tagadhatatlan, és ahogy egyre egyszerűbbé válik a folyamatos kapcsolattartás az online világgal Sikeresebben tartunk fenn távolabb élő emberekkel kapcsolatot, gyorsabban tudunk általa reagálni különböző eseményekre, és bepillantást nyerünk mások életébe. Nem utolsósorban pedig az olykor elérhetetlennek tűnő sztárokat is. |

A közösségi média izgalmas, új lehetőség a fiatalok szamara. Egy profi bloggert gyakran többen olvasnak, mint a vezető újságokat, egy youtubert olykor többen néznek meg, mint némelyik tévéműsort, és néhány Instagram felhasználó több embert ér el posztjaival, mint egy-egy óriásvállalat. Ugyanakkor hiába a komoly népszerűség, ha ezt nem tudják kamatoztatni.