

Krystian MULARZ^{ID}¹, Katarzyna KISILEWICZ²

¹ ORCID: 0000-0002-5011-6576. Mgr, Uniwersytet Rzeszowski, Kolegium Nauk Społecznych, Instytut Nauk Socjologicznych; Szkoła Doktorska Uniwersytetu Rzeszowskiego, al. T. Rejtana 16C, 35-959 Rzeszów, e-mail: kmularz@ur.edu.pl

² Lic., Uniwersytet Rzeszowski, Kolegium Nauk Społecznych, Instytut Nauk Socjologicznych, al. T. Rejtana 16C, 35-959 Rzeszów, e-mail: katarzynakisilewicz24@gmail.com

data złożenia tekstu do Redakcji DI: 9.05.2025; data wstępnej oceny artykułu: 13.05.2025

BAŃKI INFORMACYJNE JAKO NARZĘDZIE AUTOKREACJI SPOŁECZNEJ: OD RZECZYWISTOŚCI DO ILUZJI PRESTIŻU

INFORMATION BUBBLES AS A TOOL OF SOCIAL SELF-CREATION: FROM REALITY TO THE ILLUSION OF PRESTIGE

Słowa kluczowe: bańki informacyjne, społeczeństwo ponowoczesne, Internet, wizerunek, prestiż społeczny.

Keywords: information bubbles, postmodern society, Internet, image, social prestige.

Streszczenie

Rozwój technologiczny i przełamywanie barier czasoprzestrzennych w komunikacji, charakterystyczne dla społeczeństwa cyfrowego, sprzyjają powstawaniu zjawiska baniek informacyjnych. Narzucane przez algorytmy treści skłaniają ku refleksji na temat wolności wyboru, ponieważ zacierają granicę między tym co jest efektem własnej woli jednostki a informacjami narzucanymi przez sztuczną inteligencję. Ponadto bańki informacyjne sprzyjają polaryzacji społecznej ze względu na regularne oddzielanie jednostki od innych wizji rzeczywistości, co wywołuje konflikty społeczne. Stanowią one również wyzwanie w kontekście kreowania własnego wizerunku oraz poczucia własnej wartości człowieka, który w ponowoczesnym świecie stale dąży do uzyskania prestiżu. Nieustannie promowane przez algorytmy wizje idealnego ciała oraz statusu społecznego negatywnie oddziałują na kondycję psychospołeczną, co stanowi wyzwanie zwłaszcza w odniesieniu do młodzieży. Celem niniejszej pracy jest analiza społeczeństwa ponowoczesnego oraz wyzwań związanych z dostosowywaniem się do obowiązujących oczekiwań społecznych. Ponadto autorzy poruszyli również zagadnienie baniek informacyjnych, analizując ich wpływ na jakość więzi społecznych oraz potencjalne zagrożenia dla zdrowia psychospołecznego.

Abstract

Technological development and the breaking down of space-time barriers in communication, characteristic of the digital society, favor the emergence of information bubbles. The content imposed by algorithms tends to reflect on freedom of choice, as it blurs the line between what is the product of an individual's own will and the information imposed by artificial intelligence. In addition, information bubbles foster social polarization by regularly separating individuals from other visions of reality, which creates social conflicts. They also pose a challenge in terms of creating one's self-image and self-esteem for humans, who are constantly striving for prestige in the postmodern world. Visions of the perfect body and social status constantly promoted by algorithms negatively affect the psychosocial condition, which poses a challenge especially for young people. This paper aims to discuss postmodern society and the associated challenges of conforming to social expectations. In addition, the authors discuss the concept of information bubbles and reflect on their impact on the quality of social ties and the emergence of risks in the context of psychosocial health.

Wstęp

Nieograniczony dostęp do informacji, jakim cechuje się współczesne społeczeństwo cyfrowe, wiąże się z wieloma korzyściami. Są to rozwój wiedzy, wymiana kulturowa, pojawienie się nowych miejsc pracy związanych z przestrzenią wirtualną czy choćby rozwój sztucznej inteligencji, która ma za zadanie wspierać człowieka w jego przedsięwzięciach, w tym w rozwoju osobistym i społecznym. Rozwój technologii informacyjnych przede wszystkim jednak poprawił jakość komunikacji społecznej, umożliwiając jednostkom porozumiewanie się z innymi bez względu na czas i miejsce, a także poprzez wykorzystanie różnych form komunikacyjnych (tekstowych lub audiowizualnych).

Spółeczeństwo cyfrowe cechuje również wielość wyzwań związanych z rozwojem komunikacji, które znacząco wpływają na świat społeczny. Paradoksalnie w dobie nieograniczonego przesyłu informacji coraz częściej jednostki zamykane są w wąskich kręgach przekonań i opinii, które narzucane przez sieć zostają uznane przez człowieka jako jego własne. Zjawisko to nosi nazwę bańki informacyjnej, która sprawia, że użytkownik otrzymuje treści potwierdzające jego poglądy, jednocześnie filtrując informacje, które nie odpowiadają jego światopoglądowi. To sprawia, że sieć nie tylko kreuje normy obyczajowo-kulturowe, narzucając je przez użytkowników innym, ale jednocześnie wzmacnia te wartości poprzez ich ciągłe wyświetlanie użytkownikowi na podstawie jego wcześniejszej aktywności. To skłania do refleksji w kontekście wolności wyboru i wolnej woli człowieka do pogłębiania własnej wiedzy i zapoznawania się z innymi poglądami bez ich wartościowania. Obecnie algorytmy zarówno na podstawie własnej aktywności użytkownika, jak i aktywności większości inter-

nautów narzucają nam, jakiej mamy słuchać muzyki, jakie treści czytać, jakie oglądać filmy czy za jaką modą podążać¹.

Zjawisko to stanowi duże wyzwanie, ponieważ selektywny odbiór rzeczywistości wpływa nie tylko na sposób postrzegania świata, ale jest to istotne również w kontekście kreowania wizerunku oraz poczucia własnej wartości człowieka, który w ponowoczesnym świecie ciągle dąży do uzyskania prestiżu i stale porównuje się z innymi. Każda istota ludzka charakteryzuje się wysoką potrzebą przynależności, akceptacji ze strony innych, relacji zapewniających poczucie bezpieczeństwa i pozwalających na ekspresję pozytywnych emocji, w tym szacunku i uznania². Nieustannie promowane przez algorytmy wizje idealnego ciała oraz statusu społecznego skłaniają jednostki do podążania za narzucanymi trendami, dostarczając użytkownikowi iluzoryczną informację, że jest to „jedyna słuszna” interpretacja rzeczywistości. W rezultacie społeczeństwo jest coraz bardziej spolaryzowane, a narzucony obraz społecznych ideałów sprawia, że jednostki nieposiadające predyspozycji do sprostania oczekiwaniom mają trudności w uzyskaniu pożądanego uznania i nawiązywania więzi społecznych.

Niniejszy artykuł ma na celu przedstawienie zjawiska baniek informacyjnych w kontekście kreowania własnego wizerunku. Autorzy artykułu chcą przybliżyć czytelnikom zagrożenia związane z rozprzestrzenianiem iluzorycznych obrazów idealnego wizerunku, który utożsamiany jest z pożądanym prestiżem i akceptacją społeczną, a niesprostanie temu obrazowi wiąże się z odrzuceniem i krytyką. W artykule wyjaśniono pojęcie prestiżu i jego znaczenie w społeczeństwie płynnej ponowoczesności, charakteryzującej się ciągłymi zmianami i nieustannym dostosowywaniem się jednostek do obowiązujących reguł panujących w kulturze. Argumenty przedstawione w artykule opierają się na literaturze przedmiotu i własnych obserwacjach.

Prestiż społeczny w płynnej ponowoczesności

Prestiż społeczny w literaturze definiowany jest jako „pozycja w hierarchii społecznej określana miarą autorytetu, uznania, wpływu i poważania społecznego danej jednostki lub grupy społecznej w ramach danego społeczeństwa, klasy, warstwy, grupy; jedno z kryteriów różnicowania społecznego”³. Na prestiż społeczny składa się status materialny, wykształcenie i wiedza, pochodzenie

¹ N. Hatańska, *Wiek paradoksów. Czy technologia nas ocali?*, Wyd. Znak, Kraków 2021, s. 202.

² L. Bakiera, M. Obrębska, *Blisko czy na dystans? Psychologiczne aspekty relacji międzyludzkich*, „Człowiek i Społeczeństwo”, nr 51, s. 11.

³ R. Marcinkowski (red.), *Encyklopedia popularna PWN*, Warszawa 1982, s. 626, za: E. Jagusiak, *Prestiż zawodu strażaka*, „Roczniki Studenckie Akademii Wojsk Lądowych” 2019, R. 3, s. 90.

społeczne, sposób bycia oraz zakres posiadanej władzy⁴. Pojęcie prestiżu można również powiązać z koncepcją kapitału społecznego, rozumianego jako zasoby wykorzystywane przez jednostki w ich działaniach, zakorzenione w relacjach z innymi ludźmi⁵. Piotr Sztompka opisuje zjawisko prestiżu jako pozyskiwanie czyichś zasobów poprzez stosunki społeczne: mogą to być zasoby ekonomiczne, dostęp do czyjejś wiedzy lub kompetencji, a także zyskiwanie czyjegoś uznania, co sprzyja byciu wiarygodnym i osiągnięciu pozytywnej opinii publicznej⁶. Autor ten uważa, że kapitał i prestiż wynikają z silnej sieci relacji społecznych, które zapewniają ludziom poczucie bezpieczeństwa i wsparcia emocjonalnego. Ponadto człowiek odczuwa potrzebę potwierdzenia swojej tożsamości, wartości i osiągnięć, a w tym celu potrzebuje „istotnych innych” – osób, które wpływają na kształtowanie jaźni jednostki oraz jej postrzeganie własnego miejsca w społeczeństwie⁷.

Zygmunt Bauman dla opisu świata społecznego, którego fundament stanowi rozwój, wszechobecność nowych technologii i ciągły proces zmian społecznych, stosuje termin „ponowoczesność” jako symbol utraconych nadziei i załamania się pozytywnych wizji człowieka i świata nowoczesnego⁸. Polski socjolog ujmuje ponowoczesność jako epokę, w której postęp i rozwój społeczeństwa nie mają na celu poprawy jakości życia i więzów społecznych, lecz jest to proces bezzasadny, toczący się jedynie pod wpływem kultury i tendencji kulturowych, które wymagają od systemów społecznych rozwoju i ruchu naprzód. Z. Bauman społeczeństwo ponowoczesne nazywa zatem społeczeństwem postępu, które z właściwym rozumieniem słowa „postęp” ma niewiele wspólnego, bo nie oddziałuje pozytywnie na funkcjonowanie człowieka w społeczeństwie, ale jest raczej „sztuką dla sztuki”⁹. W swoich rozważaniach polski profesor koncentruje się również na pojęciu społeczeństwa konsumpcyjnego, które jest odzwierciedleniem tzw. „płynnej nowoczesności”, a konsumpcja stanowi wartość nadrzędną, charakterystyczną dla jednostki żyjącej w czasach nowoczesnych. Z. Bauman podkreśla dewaluację tradycyjnych hierarchii społecznych i dominację dóbr materialnych nad jednostkami społecznymi i ich działaniami. Zwraca ponadto uwagę na znaczenie prestiżu, który wyznaczany jest przez jakość życia jednostki związanej coraz częściej z jej stanem posiadania dóbr materialnych. Konsumpcja sprawia, iż człowiek zatracą swoją podmiotowość i odrzuca więzi społeczne,

⁴ E. Jagusiak, *Prestiż zawodu strażaka...*, s. 91.

⁵ P. Sztompka, *Socjologia. Wykłady o społeczeństwie*, Wyd. Znak, Kraków 2021, s. 256.

⁶ Tamże, s. 256–257.

⁷ Tamże, s. 258.

⁸ J. Oniszczyk, *Ponowoczesność: państwo w ujęciu postnowoczesnym (kilka zagadnień szczegółowych)*, „Kwartalnik Kolegium Ekonomiczno-Społecznego – Studia i Prace” 2012, nr 9, s. 11–12.

⁹ Tamże.

a swój styl życia opiera na „symulacjach” i wizualnej rzeczywistości objawiającej się w postaci obrazów, spektaklów i gier, które wywołują iluzję pozytywnych wrażeń i bodźców emocjonalnych¹⁰.

Według Z. Baumana „płynna ponowoczesność” definiuje społeczeństwo, w którym jednostki zmuszone są do nieustannego przystosowywania się do nowych realiów rządzących światem społecznym, wyznaczonych przez stale modyfikowane wzorce kulturowe. Próby przystosowania się do obowiązującego systemu społecznego odzwierciedla właśnie słowo „płynny”, stosowane przez Baumana do określenia nowoczesności, charakteryzującej się stałymi przekształceniami i postępującym procesem indywidualizacji życia¹¹. Polski socjolog stwierdza, że nowoczesność miała uwolnić człowieka od wszelkich zależności, jednak w rzeczywistości jednostka ludzka nigdy nie przestaje działać pod wpływem presji zewnętrznej. Człowiek stale podporządkowuje swoje działania do wymagań zewnętrznych, co jednocześnie ogranicza jego swobodę. Z. Bauman zwraca uwagę, że obecnie to społeczeństwo i kultura globalna decydują, narzucając standardy właściwego postępowania, w jakim obszarze jednostka może wykorzystywać swoją wolność. To zatem społeczeństwo i kultura stają się autorytetem dla jednostki w kontekście norm postępowania¹². Jest to widoczne jeszcze bardziej w obszarze nowoczesnej technologii, która przekracza bariery czasoprzestrzenne i umożliwia przetwarzanie informacji z najodleglejszych stron świata, dostarczając tym samym różnorodne style życia i sposoby postępowania¹³. Przekaz informacji staje się tym samym siłą oddziałującą na kulturę, ponieważ nadaje ważność normom i obyczajom. W umysłach ludzkich istnieje przeświadczenie, że jeżeli pewne style życia są godne, by je promować na zewnątrz w różnych stronach świata, to oznaczają, że są one wartościowe, korzystne dla człowieka, wpływają na jego prestiż, a zatem są warte naśladowania. Jednostka kierując się własnymi potrzebami i upodobaniami, dokonuje wyboru spośród różnych stylów życia, a następnie weryfikuje jego trafność w grupie, do której należy, to znaczy spostrzega, czy grupa akceptuje dane normy postępowania, czy je odrzuca. W ten sposób realizuje się proces kształtowania osobowości człowieka i kultury danego społeczeństwa, które, na podstawie powyższych czynników, zostaje przez Z. Baumana określone mianem „płynnej ponowoczesności”, czyli epoki stałych zmian i podporządkowywania się człowieka różnym modelom społecznym.

¹⁰ P. Sztompka, *Socjologia. Wykłady o społeczeństwie...*, s. 757.

¹¹ Z. Bauman, *Ponowoczesność, czyli dekonstruowanie nieśmiertelności* [w:] *Postmodernizm a filozofia*, red. S. Czerniak, Wyd. Instytutu Filozofii i Socjologii PAN, Kraków 1996, s. 55.

¹² Tamże.

¹³ J. Van Dijk, *Społeczne aspekty nowych mediów*, tłum. J. Konieczny, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2020, s. 221.

Próby dopasowania swoich zachowań do obowiązujących norm nie zawsze jednak przynoszą korzyści i realizację potrzeb. Płynna ponowoczesność, jak twierdzi Z. Bauman, wyróżnia się swoją immanentną cechą – niepewnością¹⁴. Nieustanne przemiany i brak stabilizacji wpłynęły na subiektywne poczucie bezsilności, które wynika z braku bezpieczeństwa w procesie definiowania własnej tożsamości i swojego miejsca w świecie. W takim społeczeństwie człowiek staje się samotny z powodu samoświadomości wobec wyzwań związanych z dostosowywaniem się do zmieniających się trendów oraz z powodu braku rzeczywistego wsparcia ze strony społeczeństwa¹⁵.

Erving Goffman, jeden z przedstawicieli interakcjonizmu symbolicznego i twórca koncepcji „teatru interakcyjnego”, wskazuje, iż w swoich działaniach jednostki ludzkie kierują się pewnymi typowymi motywacjami. Według autora człowiek swoim zachowaniem dąży przede wszystkim do właściwej, pożądanej przez siebie prezentacji swojego własnego „ja” przed publicznością, którą stanowi społeczeństwo. W ten sposób jednostka staje się pewnego rodzaju aktorem na scenie, który za cel ma wywieranie wpływu i wrażenia na innych zgodnie ze swoim założeniem. W ten sposób zarówno aktor, jak i widzowie wspólnie uczestniczą w swoistych „występach”¹⁶. E. Goffman zachowania ludzi biorących udział w owym przedstawieniu interakcyjnym opisuje następująco: „działają tak, aby w sposób umyślny lub mimowolny wyrazić siebie i aby inni pozostali pod jakimś ich wrażeniem”¹⁷. Działania te mogą być częściowo świadome, celowe, a nawet manipulacyjne i zaplanowane. Zdarza się jednak, że wynikają one niezamierzenie z ekspresji własnych potrzeb i emocji, co przejawia się na przykład w języku ciała, gestach czy tonie głosu. Niekiedy są też efektem nieuświadomionego wpływu kultury na indywidualne nawyki, czego przykładem może być na przykład konkretny styl ubioru¹⁸. Ważne jest podkreślenie, że jednostka nie uczestniczy w „spektaklu” samodzielnie – biorą w nim udział również osoby trzecie. Oznacza to, że człowiek wywiera wpływ lub wrażenie na innych osobach, które stanowią pewnego rodzaju „audytorium”. E. Goffman, posługując się analogią do przedstawienia teatralnego, wyróżnia trzy kluczowe elementy interakcji społecznej: scenę, front i kulisy. Scena to przestrzeń, w której jednostka „odgrywa” swoją rolę. Autor określa ją inaczej jako sytuację społeczną, czyli przestrzeń, w której człowiek podejmuje działania interakcyjne skierowane do innych. Front to inaczej

¹⁴ Z. Bauman, *Ponowoczesność, czyli dekonstruowanie nieśmiertelności...*, s. 55.

¹⁵ J. Szempruch, *Nauczyciel w warunkach zmiany społecznej i edukacyjnej*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2012, s. 24.

¹⁶ P. Sztompka, *Socjologia. Wykłady o społeczeństwie...*, s. 96.

¹⁷ E. Goffman, *Człowiek w teatrze życia codziennego*, przeł. H. Datner-Śpiewak, P. Śpiewak, Wyd. Aletheia, Warszawa 2000, s. 32.

¹⁸ P. Sztompka, *Socjologia. Wykłady o społeczeństwie...*, s. 96.

wystrój, zewnętrzne i widoczne elementy wizualne. W przypadku różnorodnych sytuacji społecznych autor ma tu na myśli wizerunek jednostek, na który składa się wygląd zewnętrzny, maniery, sposób bycia itp. Trzecim elementem jest to, co dzieje się za kulisami sceny, czyli indywidualne przygotowanie jednostki do odegrania swojej roli. Przejawia się ono w odpowiednim kształtowaniu własnego wizerunku, który często służy jako narzędzie do wpływania na postrzeganie przez innych. Są to również zachowania spontaniczne, kontrastujące z wizerunkiem scenicznym i reakcją publiczności na działania jednostki¹⁹.

Analizując koncepcję teoretyczną Ervinga Goffmana, można dojść do wniosku, że życie społeczne i wzajemna komunikacja opierają się na bardziej lub mniej świadomych strategiach wzajemnego wywierania wpływu. Każdy człowiek odczuwa potrzebę akceptacji i uznania, zatem w interakcji z innymi będzie zazwyczaj przyjmował postawę mającą na celu wywarcie jak najlepszego wrażenia na odbiorcach swoich komunikatów. P. Sztompka nazywa koncentrację jednostki na zabieganiu o pozytywną opinię publiczną wokół własnej osoby społeczeństwem autoprezentacji²⁰. Autor definiuje to w następujący sposób: „Z samej społecznej natury człowieka, z faktu, że całe życie ludzkie upływa w otoczeniu innych i w różnych relacjach z innymi [...] wynika znaczenie, jakie ludzie przywiązują do opinii innych na swój temat”²¹. Można stwierdzić, że w obecnym społeczeństwie konsumpcyjnym wizerunek osobisty stał się istotnym elementem komunikacji międzyludzkiej. Joanna Malinowska-Parzydło proponuje pojęcia osobistego public relations oraz marki osobistej. Pierwszy typ oznacza strategię działań „marketingowych” w odniesieniu do własnej osoby. Kreując swój wizerunek, jednostka określa grupę docelową, na którą chce wywrzeć wpływ, a następnie dobiera odpowiednie narzędzia i środki mające pomóc w dotarciu do potencjalnych odbiorców oraz ustala treść komunikatów, jakie chce przekazać²². Marka osobista to sposób, w jaki dana osoba jest postrzegana przez swoje najbliższe otoczenie. Jest to opinia będąca efektem interpretacji zbieżności lub różnic między deklaracjami składanymi przez jednostkę a jej faktycznymi zachowaniami, reakcjami na bodźce zewnętrzne lub weryfikowanymi cechami i umiejętnościami w różnych sytuacjach społecznych²³.

¹⁹ Tamże, s. 95–96.

²⁰ K. Mularz, *Znaczenie przyjaźni we współczesnym świecie*, „Społeczeństwo. Edukacja. Język” 2023, t. 18, s. 102.

²¹ P. Sztompka, *Socjologia. Wykłady o społeczeństwie...*, s. 815, za: K. Mularz, *Znaczenie przyjaźni we współczesnym świecie...*, s. 102.

²² J. Malinowska-Parzydło, *Jesteś marką. Jak odnieść sukces i pozostać sobą*, Wyd. Helion, Gliwice 2015, s. 74.

²³ M. Niedźwiedziński, H. Klepacz, K. Szymańska, *Budowanie marki osobistej w mediach społecznościowych*, „Marketing i Zarządzania (Problemy Zarządzania, Finansów i Marketingu)” 2016, nr 4(45), s. 343.

W płynnej ponowoczesności i współczesnym społeczeństwie konsumpcyjnym szczególnie nacisk kładzie się na rozwój osobisty i osiąganie sukcesu, często utożsamianego z gromadzeniem dóbr materialnych, które wyznaczają społeczny status i prestiż. W efekcie wizerunek zyskuje istotne znaczenie dla większości członków społeczeństwa. Kreowanie wizerunku, choć niekiedy jest efektem podświadomego działania człowieka, to nierzadko przejaw działań manipulacyjnych. Analizując koncepcję dramaturgiczną Ervinga Goffmana, wspomniano o świadomej grze prowadzonej przez jednostkę, która ma na celu wywieranie wpływu i pożądanego wrażenia na innych. Ta gra to w rzeczywistości forma manipulacji, często utożsamiana potocznie z kłamstwem i oszustwem²⁴. Celem działań manipulacyjnych jest to, aby odbiorca komunikatów nie był świadomy prawdziwych intencji nadawcy. Manipulacja to świadome, dobrowolne i nieautentyczne działanie człowieka w odniesieniu do innych, mające na celu wywarcie pożądanego reakcji odbiorcy²⁵. Kreowanie własnego wizerunku i troska o opinię innych mogą być postrzegane jako działania o charakterze manipulacyjnym, ponieważ w rywalizacji z innymi jednostkami o społeczny prestiż i dążeniu do pozytywnej oceny ze strony otoczenia człowiek zwykle eksponuje swoje zalety, jednocześnie ukrywając słabości i niedoskonałości. Magdalena Szpunar twierdzi wprost, że współczesne społeczeństwo cierpi na deficyt autentyczności²⁶. Zakładanie „pozorankich” masek stało się według autorki jednym ze sposobów mających ułatwić ludziom funkcjonowanie w świecie pełnym wyrachowania i wzajemnej nieufności. Polska socjolog o działaniach współczesnych jednostek pisze następująco: „Jakiegolwiek motywacje by nami nie kierowały, udawanie, pozorantwo i nieautentyczność, mimo że fasadowo mogą ułatwiać funkcjonowanie, tak naprawdę stanowią potężne źródło lęków. Prezentujemy się tak, jak by chcieli nas widzieć inni, odgadujemy nieustannie oczekiwania wobec nas, co powoduje, że jaźń odzwierciedlona staje się kluczowym elementem naszej tożsamości”²⁷.

Jednostka we współczesnym społeczeństwie stale dostosowuje swoje działania do panujących norm społecznych i obyczajowych, wyznaczonych przez procesy kulturowe. Warto jednak zwrócić uwagę, że nowoczesne technologie stanowią nową platformę w kontekście kreowania kulturowych trendów, nie tylko tworząc kolejne normy, ale jednocześnie utrwalając różnice w społeczeń-

²⁴ K. Mularz, *Media społecznościowe a kreowanie wizerunku i relacji międzyludzkich* [w:] *Świat (po)cyfrowej rewolucji. W kręgu analiz socjologicznych*, red. A. Kotowska, Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2019, s. 105.

²⁵ M. Karwat, *Zakres manipulacji politycznej* [w:] *Przestrzenie manipulacji społecznej*, red. D. Doliński, M. Gamian-Wilk, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2014, s. 35–38.

²⁶ K. Mularz, *Media społecznościowe...*, s. 106.

²⁷ M. Szpunar, *Kultura cyfrowego narcyzmu*, Wyd. AGH, Kraków 2016, s. 151–152.

stwie poprzez dostosowywanie treści do preferencji użytkowników na podstawie ich dotychczasowej aktywności w sieci. Tym samym jednostka utwierdza się w „jedynym słusznym” obrazie rzeczywistości proponowanym przez sieć, co nie-rzadko prowadzi do konfliktów czy odrzucenia własnej tożsamości ze względu na brak umiejętności lub możliwości dopasowania do społecznych oczekiwań.

Bańki informacyjne – charakterystyka zjawiska

W dobie intensywnego rozwoju technologii cyfrowych rola informacji w życiu społecznym, zawodowym i prywatnym staje się coraz bardziej znacząca. Współczesne przemiany technologiczne, szczególnie w obszarze technologii informacyjno-komunikacyjnych, znacząco wpływają na sposób pozyskiwania i przetwarzania informacji przez jednostki. Ewolucja zachowań informacyjnych oraz rozwój nowych form interakcji z informacją wskazują na potrzebę prowadzenia systematycznych badań nad strukturą i funkcjonowaniem infosfery. W literaturze naukowej zwraca się uwagę na takie zjawiska, jak bańki informacyjne, bańki epistemiczne, komory echa czy mechanizmy filtrujące, które mogą mieć wpływ na dostęp do informacji, jej selekcję oraz sposób interpretacji treści przez użytkowników²⁸. Istotnym elementem działania urządzeń cyfrowych jest tworzenie przez użytkowników śladów cyfrowych, które polegają na modyfikacjach w kodzie binarnym systemu teleinformatycznego. Urządzenia te, umożliwiające przetwarzanie, przesyłanie i przechowywanie danych, rejestrują zmiany będące wynikiem działań użytkownika, zarówno w postaci interakcji fizycznych, jak i zdalnych. Stanowi to istotny element analizy funkcjonowania współczesnych technologii w kontekście społecznym²⁹.

Z tym zjawiskiem ściśle powiązane jest pojęcie „bańki filtrujące” (*filter bubble*), które zostało wprowadzone przez Eliego Parisera w 2011 r. Pariser zdefiniował to zjawisko jako wynik działania algorytmów, które personalizują treści na podstawie indywidualnych preferencji użytkowników³⁰. Zjawisko to odnosi się do procesów selekcji treści w przestrzeni cyfrowej, w których algorytmy, bazując na danych zgromadzonych podczas wcześniejszych interakcji użytkownika z siecią, dostosowują prezentowane informacje do jego indywidualnych preferencji i przekonań. W efekcie użytkownik jest przede wszystkim eksponowany na treści, które potwierdzają jego dotychczasowe poglądy, co

²⁸ M. Krakowska, *Zachowania informacyjne człowieka w kontekście zjawiska epistemicznej bańki informacyjnej: propozycja nowej koncepcji*, Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2022.

²⁹ W. Kasprzak, *Ślady cyfrowe: studium prawno-kryminalistyczne*, Difin SA, Warszawa 2015.

³⁰ R. Żulicki, M. Żytomirski, *Próba wypracowania metodologii pomiaru baniek filtrujących w wyszukiwarce Google*, „Zarządzanie Mediami” 2020, t. 8(3), s. 244.

ogranicza jego kontakt z alternatywnymi punktami widzenia i tematami. Takie działanie algorytmów może prowadzić do zamknięcia jednostki w wąskim kręgu informacji, w którym brakuje różnorodności, co wpływa na jej zdolność do konfrontowania się z odmiennymi perspektywami i poglądami³¹. Przykłady zjawiska bańki informacyjnej są łatwe do zaobserwowania w środowisku cyfrowym. Algorytmy odpowiedzialne za personalizację wyników wyszukiwania nie ograniczają się jedynie do wyszukiwarki Google, ale są również obecne na platformach społecznościowych, takich jak Facebook. Na tych serwisach dostosowują one układ strony głównej oraz kolejność wyświetlanych postów w grupach, aby dopasować je do preferencji użytkowników. Podobne mechanizmy działają na takich platformach, jak Instagram, LinkedIn czy TikTok, gdzie algorytmy priorytetowo wyświetlają treści, które wzbudzają zainteresowanie użytkownika, co zachęca do dłuższego przeglądania³².

Zjawisko bańki informacyjnej występuje wtedy, gdy osoby, dzięki algorytmicznym mechanizmom personalizacji treści w środowisku cyfrowym, są przede wszystkim eksponowane na informacje zgodne z ich dotychczasowymi poglądami. Osoby, które nie mają świadomości tego zjawiska lub są silnie zaangażowane w określone obszary, takie jak polityka czy religia, są szczególnie narażone na jego wpływ. Często, w odpowiedzi na różnice pogładowe, osoby te zaprzeczają istnieniu baniek informacyjnych i towarzyszącym im zjawiskom, takim jak dezinformacja czy polaryzacja. Ponadto w obrębie takich baniek istnieje tendencja do klasyfikowania jednostek na podstawie ich odmiennych opinii, co prowadzi do zamknięcia w wąskim kręgu informacyjnym i utrudnia dostęp do zróżnicowanych perspektyw³³.

Edukacja informacyjna powinna koncentrować się na podnoszeniu świadomości użytkowników na temat działania algorytmów filtrujących, które decydują o treściach wyświetlanych w wyszukiwarkach internetowych i na platformach społecznościowych. Istotne jest zaprezentowanie efektywnych sposobów ograniczania wpływu bańki informacyjnej, takich jak korzystanie z trybu incognito, usuwanie historii przeglądania lub stosowanie agregatorów wiadomości, które zbierają dane z różnych, niezależnych źródeł³⁴. Edukacja informacyjna powinna promować rozwój zdolności jednostek do rozumienia i interpretowania różnych

³¹ A. Grycuk, *Fake newsy, trolle, boty i cyborgi w mediach społecznościowych*, „Analizy BAS [on-line]. Biuro Analiz Sejmowych” 2021, nr 1(152), s. 8.

³² A. Hudzik, nano.komputronik.pl, *Bańka informacyjna/filtrująca – czym jest? Jak ją przebić?*, <https://nano.komputronik.pl/n/banka-informacyjna-przyklady-zagrozenia/> (dostęp: 5.05.2025).

³³ Ł. Sakowski, totalykoteoria.pl, *Bańka informacyjna: jak poznać, że ktoś w niej jest?*, <https://www.totalykoteoria.pl/banka-informacyjna/> (dostęp: 5.05.2025).

³⁴ A.R. Gołda, J.B. Tomaszczyk, *Edukacja informacyjna w zapobieganiu rozprzestrzenianiu się stereotypów w Internecie. Wybrane rozwiązania*, „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia ad Bibliothecarum Scientiam Pertinentia” 2023, t. 21, s. 454.

perspektyw społecznych, a także wspierać krytyczne myślenie, które jest niezbędne w procesie eliminowania społecznych uprzedzeń i stereotypów. Istotne jest, aby zachęcała do korzystania ze zróżnicowanych źródeł informacji oraz aktywnego weryfikowania faktów, a także do angażowania się w konstruktywną wymianę poglądów z osobami reprezentującymi odmienną perspektywę. Takie podejście umożliwia głębsze zrozumienie społecznych narracji oraz rozwija umiejętności analizy dominujących treści w debacie publicznej, co wpływa na kształtowanie bardziej zrównoważonych i świadomych postaw społecznych³⁵.

W cyfrowej rzeczywistości algorytmiczna personalizacja treści sprzyja utrwalaniu światopoglądów użytkowników, wzmacniając ich tożsamość grupową i ograniczając kontakt z odmiennymi narracjami. Równolegle rozwija się zjawisko komór pogłosowych (echo chambers), które w ujęciu socjologicznym można rozumieć jako wytwarzanie zamkniętych pól komunikacyjnych, w których zachodzi silna homogenizacja opinii. Zjawisko to ujawnia się szczególnie w dyskursach politycznych, gdzie stroniczne media i portale społecznościowe reprodukuja i wzmacniają jednostronne przekazy, prowadząc do polaryzacji i segmentacji sfery publicznej. Proces ten jest pogłębiany przez praktyki instytucjonalne mediów, które – w warunkach presji produkcyjnej i ekonomicznej – angażują się we wzajemne cytowanie oraz legitymizowanie własnych narracji. Skutkiem tego jest recyrkulacja treści i osłabienie pluralizmu informacyjnego, co w dłuższej perspektywie ogranicza zdolność jednostek do krytycznego uczestnictwa w debacie publicznej³⁶.

Choć personalizacja może zwiększać komfort korzystania z platformy, to jednocześnie wymaga refleksji nad jej konsekwencjami dla życia społecznego, edukacji medialnej i jakości debaty publicznej. Bańki informacyjne, które powstają w przestrzeni Facebooka na skutek algorytmicznej personalizacji treści, stanowią jedno z kluczowych zagrożeń dla współczesnych użytkowników mediów społecznościowych. Facebook, analizując historię kliknięć, lajków i aktywności, dostarcza treści, które są zgodne z dotychczasowymi przekonaniami danej osoby. W efekcie użytkownik jest coraz bardziej zamykany w jednorodnym informacyjnie środowisku, w którym rzadko konfrontuje się z odmiennymi punktami widzenia. Taki mechanizm wzmacnia jednostkowe przekonania i buduje wrażenie, że większość społeczeństwa myśli podobnie, co prowadzi do zjawiska tzw. „społecznego konsensusu pozornego”. Zjawisko to może prowadzić do ograniczenia różnorodności informacyjnej, co potencjalnie sprzyja polaryzacji poglądów i wzmocnieniu tożsamości grupowych. Może również utrud-

³⁵ M. Skibińska, *Kompetencje informacyjne – przegląd tendencji rozwojowych koncepcji information literacy*, „Przegląd Badań Edukacyjnych” 2021, nr 34, s. 181–207.

³⁶ J. Idzik, R. Klepka, *Bańka informacyjna i zjawisko echo chamber* [w:] *Encyklopedia bezpieczeństwa*, red. O. Wasiuta, S. Wasiuta, t. 1, Wyd. Libron, Kraków 2021, s. 204–205.

niać otwartą debatę społeczną i zmniejszać zdolność do krytycznej analizy alternatywnych stanowisk. Algorytmy, kierując się zaangażowaniem użytkownika, mogą faworyzować kontrowersyjne lub silnie angażujące treści, niezależnie od ich rzetelności³⁷.

Filtracja rzeczywistości w społeczeństwie autoprezentacji

W społeczeństwie ponowoczesnym, charakteryzującym się intensywną cyfryzacją codziennych praktyk społecznych, interakcje międzyludzkie ulegają przekształceniu w kierunku komunikacji zapośredniczonej medialnie. Zanik bezpośredniego kontaktu twarzą w twarz skutkuje ograniczeniem dostępu do sygnałów niewerbalnych, co wpływa na sposób konstruowania znaczeń oraz relacji społecznych. W przestrzeni wirtualnej jednostki podejmują działania autoprezentacyjne, które służą symbolicznej kontroli własnego wizerunku i są formą zarządzania tożsamością w kontekście interakcji online. Proces ten – będący częścią szerszych praktyk socjalizacji medialnej – umożliwia selektywne ujawnianie lub ukrywanie cech, które z perspektywy danego układu komunikacyjnego są pożądane lub zagrażające. Autoprezentacja w środowisku cyfrowym staje się zatem narzędziem konstruowania społecznie akceptowalnej tożsamości³⁸.

Media społecznościowe, jako kluczowy element funkcjonowania jednostki w społeczeństwie sieciowym, generują złożone ryzyka psychospołeczne, które podważają stabilność norm i struktur społecznych. Wyróżnia się trzy główne obszary zagrożeń: treściowe (np. ekspozycja na przemoc symboliczną, mowę nienawiści), relacyjne (np. cyberprzemoc, naruszenia prywatności) oraz behawioralne (np. uczestnictwo w działaniach dewiacyjnych i autodestrukcyjnych). Mechanizmy te mogą prowadzić do dezorientacji aksjonormatywnej, osłabienia więzi społecznych i zaburzeń w kształtowaniu tożsamości jednostki³⁹. Media społecznościowe stanowią istotny mechanizm kształtowania fałszywej rzeczywistości, który ma głębokie konsekwencje psychospołeczne. Użytkownicy tych platform angażują się w selektywną autoprezentację, ukazując wyidealizowaną wersję siebie – sukcesy, atrakcyjność, status społeczny – jednocześnie pomijając porażki, trudności życiowe oraz negatywne emocje. Takie działanie prowadzi do

³⁷ K. Stecula, *Zagrożenia związane z postępowaniem techniki na przykładzie Facebooka*, „Systemy Wspomagania w Inżynierii Produkcji” 2017, t. 6, nr 7, s. 227–230.

³⁸ I. Drozd, *Współczesne internetowe trendy komunikacyjne młodzieży*, „Humanitarian Corpus: [collection of scientific articles on contemporary problems of philosophy, cultural studies, psychology, pedagogy and history]” 2020, nr 34, t. 1, s. 100.

³⁹ S. Livingstone, L. Haddon, *Introduction* [w:] *Kids online: opportunities and risks for children*, red. S. Livingstone, L. Haddon, The Policy Press, Bristol, UK 2009, s. 1–6.

normatywnych zniekształceń w społecznym postrzeganiu rzeczywistości, co z kolei generuje presję do dostosowania się do nierealistycznych wzorców, prowadząc do poczucia nieadekwatności i spadku samooceny. Efektem jest erozja granicy między tożsamością realną a wykreowanym obrazem, co może wywoływać kryzys tożsamości, trudności w budowaniu autentycznych relacji międzyludzkich oraz uzależnienie od aprobaty społecznej. W kontekście tej dynamiki anonimowość i brak odpowiedzialności za publikowane treści pogłębiają problem dezinformacji, polaryzacji społecznej oraz degradacji jakości debaty publicznej⁴⁰. Zjawiska te wpisują się w koncepcję „współczesnej tożsamości” Ervinga Goffmana, który w swoich pracach wskazywał, że jednostki pełnią w społeczeństwie rolę aktorów odgrywających określone scenariusze społeczne. W cyfrowym świecie, jak na scenie, wykreowane tożsamości mogą zacierać granice między autentycznością a iluzją, prowadząc do utraty rzeczywistego „ja” i podważenia wartości autentycznych interakcji międzyludzkich. Zjawiska te ukazują potrzebę rozwijania umiejętności krytycznego odbioru mediów oraz świadomego korzystania z mediów społecznościowych w celu ochrony tożsamości jednostki i jakości więzi społecznych⁴¹. Janusz Gajda wskazuje na wiele negatywnych skutków oddziaływań mediów, które w sposób zniekształcony prezentują rzeczywistość, kreując fałszywe obrazy świata. Media, zdominowane przez logikę rynkową, koncentrują się na eksponowaniu patologicznych zjawisk społecznych, jednocześnie unikając głębszej analizy kontekstów społeczno-politycznych, które stanowią podstawę ich zjawisk. Przemiany te sprzyjają rozpowszechnianiu konsumpcyjnego stylu życia, materializmu i redukcji sukcesu do wymiaru finansowego. Ponadto media przyczyniają się do obniżenia poziomu artystycznego i intelektualnego w przestrzeni publicznej, promując jedynie powierzchowną i masową rozrywkę, której celem staje się przede wszystkim generowanie zysków. Zjawiska te są jednym z mechanizmów negatywnego oddziaływania globalizacji prowadzącego do procesu dekulturacji – zubożenia i uproszczenia kulturowego w skali społeczeństw⁴². Stanisław Juszczyk zwraca uwagę na rosnącą przepaść między kulturą masową a elitarną, co może prowadzić do kryzysu wyobraźni społecznej. Proces ten objawia się w prymitywizacji, degradacji intelektualnej i wulgaryzacji, które stają się coraz bardziej widoczne w sferach polityki, mediów i rozrywki. Dominacja cywilizacji obrazkowej wpływa w sposób specyficzny na kształtowanie wyobraźni zbiorowej, co może

⁴⁰ M. Bereźnicka, *Media – szanse, wyzwania i zagrożenia a potrzeba edukacji medialnej*, „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia ad Bibliothecarum Scientiam Pertinentia” 2022, nr 20, s. 642–650.

⁴¹ E. Goffman, *Człowiek w teatrze życia codziennego...*, s. 32, 163–180.

⁴² J. Gajda, *Kultura globalna podstawą współczesnej paidei*, „Pedagogika Kultury” 2005, nr 1, s. 50–51.

prorowadzić do osłabienia zdolności do abstrakcyjnego myślenia – umiejętności kluczowej dla rozwoju intelektualnego, zwłaszcza w takich obszarach jak matematyka czy filozofia. W tym kontekście rodzi się pytanie o zdolność przyszłych społeczeństw do radzenia sobie z fenomenem *infotainment*’u, który łączy informacje z rozrywką, oraz z problemem zalewającego nas nadmiaru informacji, prowadzącego do spłylenia debaty publicznej i utraty zdolności do krytycznej analizy rzeczywistości społecznej⁴³.

Media społecznościowe wprowadzają zniekształcony obraz rzeczywistości, który często uznawany jest przez odbiorców za prawdziwy, co wywiera istotny wpływ na zdrowie psychiczne oraz postrzeganie siebie i własnego ciała. W kontekście tego zjawiska proces kreowania wizerunku online określany jest mianem „instakłamstwa”, co sugeruje, że media społecznościowe celowo fałszują przedstawienie rzeczywistego życia. Przykłady tych praktyk obejmują takie działania, jak tagowanie zdjęć selfie za pomocą odpowiednich słów kluczowych, wielokrotne wykonywanie zdjęć w celu wybrania jednego, które ma wyglądać na „naturalne”, a także tworzenie pozorów autentyczności w pracy lub podróży za pomocą filtrów. Młodsze pokolenie, korzystając z Internetu, realizuje ideę Web 2.0, polegającą na tworzeniu i dzieleniu się treściami, szczególnie za pomocą urządzeń mobilnych, oraz na zaufaniu do dostępnych w sieci informacji. Społeczne konsekwencje tego zjawiska to np. atomizacja, erozja tradycyjnych więzi społecznych, wzrost poczucia samotności oraz utrata tożsamości. W świetle tych analiz termin „społecznościowe” nabiera ironicznego wydźwięku, ponieważ portale, takie jak Facebook czy Instagram, zamiast integrować społeczeństwo i tworzyć spójny obraz rzeczywistości, prowadzą do jej fragmentacji, potęgując procesy społecznej dezintegracji⁴⁴.

W rezultacie tych procesów media społecznościowe tworzą fałszywy obraz „jedynej słusznej” rzeczywistości, ideałów piękna i prestiżu, narzucając w ten sposób normy kulturowo-obyczajowe, którym nie sposób sprostać. Jednostki przyswajają sobie obraz rzeczywistości narzucony przez sieć i najpopularniejszych użytkowników, a poprzez własną aktywność w tym obszarze wpływają na algorytmy, które dostosowują treści na podstawie wcześniejszych działań. W ten sposób użytkownik Internetu, chcąc dopasować się do panujących trendów, sam w pewien sposób reprodukuje kulturę, dostarczając innym użytkownikom treści w obszarze kanonów piękna i wizerunku, jednocześnie samemu będąc przekonanym, że obraz rzeczywistości kreowany w sieci jest jedynym słusznym, a osoby odbiegające od narzuconych norm są mało kompetentne, nieatrakcyjne

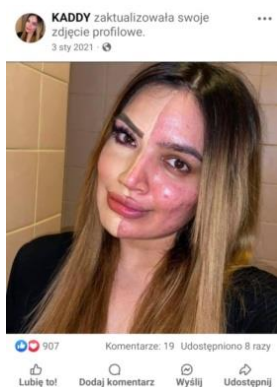
⁴³ S. Juszczuk, *Człowiek w świecie elektronicznych mediów – szanse i zagrożenia*, Wyd. Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2000, s. 108–109.

⁴⁴ M. Telicki, *Od spojrzenia w lustro do zdjęć na Instagramie* (Anna Świrszczyńska – Grzegorz Uzdanski – Insta Lie), „Forum Poetyki”, nr 17, s. 72–73.

i o niskiej wartości dla społeczeństwa. Tym samym media społecznościowe stanowią zagrożenie dla autonomizmu jednostek, dla ich sprawczości i negatywnie oddziałują na więzi społeczne będące fundamentem społecznych struktur.

Media społecznościowe są często wskazywane jako główna przyczyna negatywnej samooceny, zwłaszcza w kontekście własnego ciała⁴⁵. Wynika to z naśladowania popularnych użytkowników oraz pragnienia osiągnięcia ich idealnego wyglądu, w tym wymarzonej sylwetki i wysokiego statusu.

W odróżnieniu od wielu osób promujących nierealistyczne standardy piękna działalność instagramerki Kadeeji Sel Khan, znanej w mediach społecznościowych jako @emeraldxbeauty, stanowi istotną przeciwwagę dla przeważającego w mediach społecznościowych dyskursu urody, który jest zdominowany przez filtry, estetyzację ciała i normy wyznaczone przez komercyjnych influencerów. Działalność brytyjskiej influencerki skupia się głównie na tematyce beauty. Jej profil na Instagramie obserwuje ponad 385 tys. osób. Jej aktywność w sieci można interpretować jako przejaw sprzeciwu wobec kulturowych mechanizmów utrwalających presję perfekcyjnego wyglądu – presję, która szczególnie mocno oddziałuje na młode kobiety internalizujące nierealistyczne wzorce cielesności. W roku 2020 otrzymała wyróżnienie *Keeping it real influencer*, które odzwierciedla jej podejście oparte na autentyczności i promowaniu naturalnego piękna. Kadeeja otwarcie publikuje w swoich mediach społecznościowych posty, w których zwraca uwagę na niedoskonałości skórne, zachęcając do realistycznego spojrzenia na treści publikowane w Internecie.

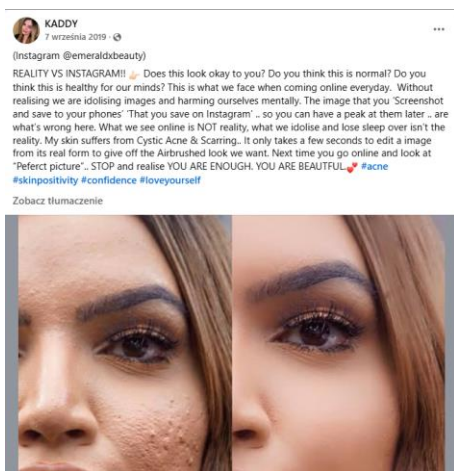


Rys. 1. Zdjęcie profilowe influencerki Kadeeji Sel Khan na portalu Facebook

Źródło: <https://www.facebook.com/emeraldxbeauty/> (dostęp: 5.05.2025).

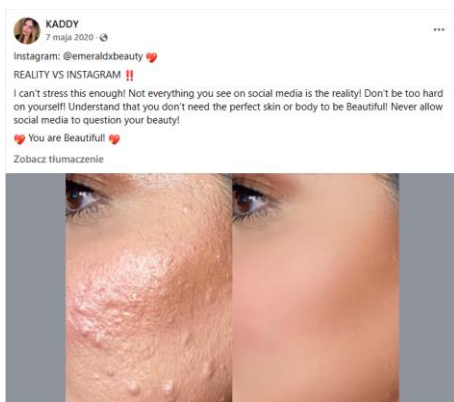
⁴⁵ J. Szaniawska, J. Rybacka, J. Nowak, *Wpływ mediów społecznościowych na postrzeganie obrazu własnego ciała oraz ryzyko wystąpienia zaburzeń odżywiania wśród młodych ludzi*, „Forum Medycyny Rodzinnej” 2023, t. 17, nr 6, s. 273.

W twórczości Kadeeji Sel Khan wyraźnie widoczna jest krytyka społeczna skierowana przeciwko dominującym wzorcom piękna, które są kreowane i utrwalane przez media społecznościowe. Obrazują to posty internautki, która zaznacza, że sieć pełna jest fikcyjnych obrazów, stworzonych wyłącznie w celu dostosowania się do narzuconych przez kulturę ideałów piękna, co zmusza ludzi do fałszowania swojego wizerunku za pomocą filtrów upiększających.



Rys. 2. Post influencerki „Kaddy” udostępniony na portalu Facebook 7 września 2019 r.

Źródło: <https://www.facebook.com/100044334494157/posts/2398387347085740/?rclid=RaTb2ZLhkDmVM4aq> (dostęp: 5.05.2025).



Rys. 3. Post influencerki „Kaddy” udostępniony na portalu Facebook 7 maja 2020 r.

Źródło: <https://www.facebook.com/emeraldxbeauty/posts/pfbid02eSsdZsNKRXeyPFq24ntaY7gQtgNXqrjWAJ6SJ23Xb33xaDjavVbohPv1Xdovzakyl?rclid=kUJtgU9iDHS2b1S4> (dostęp: 5.05.2025).

W swoich postach influencerka zachęca odbiorców do krytycznego spojrzenia na treści publikowane w mediach społecznościowych oraz do refleksji nad emocjami, jakie wywołuje porównywanie się z przedstawianymi tam wizerunkami. Zwraca uwagę, że wiele publikowanych w sieci obrazów jest sztucznie wykreowanych i retuszowanych, a zdjęcia zamieszczane w mediach społecznościowych znacznie odbiegają od rzeczywistości. Tego rodzaju przekaz prowadzi do zniekształconego postrzegania siebie i obniżenia poczucia własnej wartości. Influencerka zwraca uwagę na konieczność zachowania uważności i dystansu wobec idealizowanych obrazów ciała – mimo ich estetyki często niosą one szkodliwe, normatywne przesłanie, które wzmacnia poczucie niewystarczalności.

Post influencerki spotkał się z bardzo pozytywnym odbiorem, na co wskazują liczne komentarze zamieszczone pod wpisem:

- *Potrzebowałam tego!!! Ostatnio czuję się skępowana;*
- *Bardzo podobał mi się Twój film i szczerość. Takie piękne!! Wielki szacunek za opowiedzenie jak jest naprawdę;*
- *Jesteś wspaniała niezależnie od tego. Jesteś taką piękną damą;*
- *Nigdy nie powinnaś czuć się gorsza od kogokolwiek innego, moja droga [...]* Absolutnie KOCHAM twój film, rób tak dalej, wywołałaś uśmiech na mojej twarzy⁴⁶.

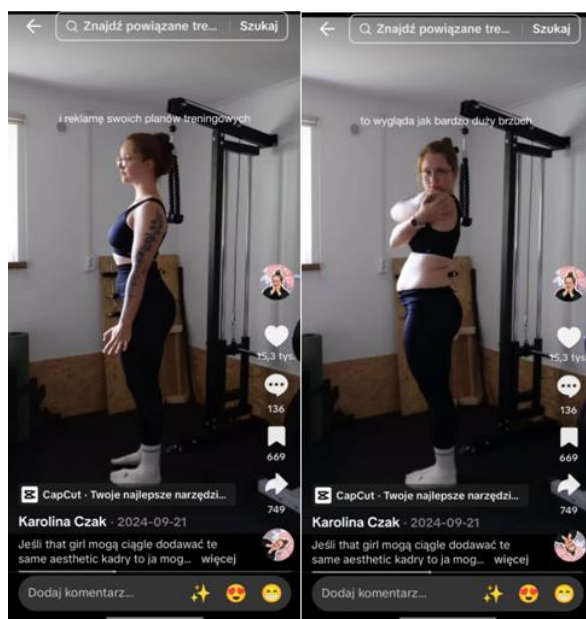
Obecność Kadeeji Sel Khan w przestrzeni cyfrowej ma nie tylko wymiar estetyczny, ale przede wszystkim edukacyjny i demaskujący. Poprzez świadome odrzucenie filtrów i publiczne prezentowanie swojej naturalnej twarzy z widocznymi niedoskonałościami, Khan aktywnie uczestniczy w procesie uświadamiania młodych użytkowników – zwłaszcza dorastających dziewcząt – na temat mechanizmów kreowania wizerunku w mediach oraz nierealistycznych standardów, takich jak kult „idealnego ciała” czy „nieskazitelnej cery”. Jej przekaz stanowi krytykę systemowej iluzji piękna kreowanej przez kapitalistyczny przemysł kultury, który wykorzystuje media społecznościowe do promowania nierealistycznych standardów jako normy. Khan wskazuje, że Instagram i inne media społecznościowe funkcjonują jako przestrzeń spektaklu, w których dominuje obraz oderwany od rzeczywistości. Ta estetyzacja prowadzi do alienacji jednostki – zarówno od własnego ciała, jak i od poczucia tożsamości. Autorka stwierdza, że pogoń za idealnym wizerunkiem jest nie tylko nieskuteczna, ale wręcz destrukcyjna, ponieważ ów ideał to społecznie skonstruowana fikcja, z definicji nieosiągalna.

W dobie cyfrowych mediów społecznościowych platformy, takie jak TikTok czy Instagram, stają się istotnym narzędziem nie tylko rozrywki, ale służą

⁴⁶ Cytowane komentarze pochodzą z postu udostępnionego przez influencerkę „Kaddy” na portalu Facebook 7.05.2020, <https://www.facebook.com/emeraldxbauty/posts/pfbid02eSsdZsNKRXKeyPFq24ntaY7gQtgNXqrjWAJ6SJ23Xb33xaDJavVbohPv1Xdovzakyl?rdid=kUJtgU9iDHS2b1S4> (dostęp: 5.05.2025). Jednocześnie wszystkie przetłumaczone i cytowane komentarze są przekładem autorskim.

także wyrażaniu własnej tożsamości, budowaniu wspólnoty czy prowadzeniu dyskursu społecznego. Jedną z osób, która wykorzystuje tę przestrzeń, jest polska twórczyni internetowa Karolina Czak. Jej aktywność w internecie koncentruje się na tematach związanych z psychologią życia codziennego, zdrowiem psychicznym, „ciałopozytywnością” oraz społecznym postrzeganiem kobiecości. Treści często przybierają lekko humorystyczny ton, stając się zarazem formą sprzeciwu wobec normatywnego przekazu dotyczącego ciała, emocji i stylu życia, jaki obecnie dominuje w popkulturze.

*Jeśli that girl mogą ciągle dodawać te same aesthetic kadry, to ja mogę ciągle powtarzać, że nasze ciała mogą wyglądać bardzo różnie. Mogę też powtarzać, że to, jak wyglądają, jest najmniej istotne. I tak, wiemy, że są dziewczyny, które na żywo wyglądają tak samo albo lepiej jak na Instagramie – nikt nie mówi, że nie i nikt nie ma do nich problemu. Problem jest natomiast z tymi, które przyczyniają się do tworzenia fałszywego obrazu „ideału”, sprawiają, że nastolatki nienawidzą swojego brzucha, bo nie jest płaski, że młode kobiety się gło-
dzą, żeby mieć przerwę między udami⁴⁷.*



Rys. 4. Kadry z filmu udostępnionego przez Karolinę Czak na portalu TikTok 21 września 2024 r.

Źródło: <https://vm.tiktok.com/ZNd6G5GGW/> (dostęp: 5.05.2025).

⁴⁷ Wypowiedź pochodzi z materiału udostępnionego przez Karolinę Czak na portalu TikTok 21.09.2024, <https://vm.tiktok.com/ZNd6G5GGW/> (dostęp: 5.05.2025).

Wypowiedź influencerki demaskuje mechanizmy reprodukcji nierealistycznych standardów urody w mediach społecznościowych i ich negatywny wpływ na socjalizację młodych kobiet. Podkreśla różnorodność ciał i podważa dominującą normę szczupłego „idealnego” wyglądu, który prowadzi do frustracji, niskiej samooceny i zaburzeń odżywiania. Krytyka nie dotyczy naturalnej urody, lecz performatywnego kreowania fałszywych wzorców piękna.

W sekcji komentarzy pod filmem pojawiły się głosy potwierdzające jej przekaz:

– *Trochę styczności z trenerami i treningami i zawsze mnie bawią zdjęcia przed, po 2 miesiącach. Jedne naturalne, a drugie „po przemianie”, inne światło, inna pozycja, inaczej ułożone ciało;*

– *Autentyczności jest teraz coraz mniej. Świetna robota i nie tylko w temacie treningu*⁴⁸.

Komentarze są przykładem oddalonych od legitymizacji krytyki kultury wizualnej i estetyzacji ciała. Powyższe wypowiedzi wskazują na rosnącą świadomość manipulacji obrazem (światłem, pozycją czy ujęciem), podważając wiarygodność popularnych narracji transformacji ciała. Ich obecność sugeruje, iż odbiorcy zaczynają odrzucać performatywność i sztucznie wykreowany obraz w mediach społecznościowych na rzecz autentyczności i realistycznej prezentacji własnego ja.

Analiza twórczości Karoliny Czak ukazuje, jak indywidualne doświadczenia przekształcane są w narracje zbiorowe, które rezonują z emocjami i społecznymi potrzebami młodych odbiorców, zwłaszcza kobiet. Influencerka stanowi idealny przykład tego, w jaki sposób współczesna twórczość internetowa może pełnić funkcje socjalizacyjną i emancypacyjną, stając się polem negocjacji dla norm społecznych i tożsamościowych. Twórczyni pełni rolę demaskatora, obnażając mechanizmy przemocy symbolicznej obecnej w mediach społecznościowych. Pokazuje, że prezentowana tam rzeczywistość jest selektywnie konstruowana i podporządkowana logice wizerunku, a nie autentyczności. Poprzez prowadzoną narrację zwiększa świadomość społeczną odbiorców, uwrażliwiając ich na to, że konsumują nie rzeczywistość, lecz jej zmanipulowany fragment.

Działalność obu przytoczonych influencerok, które konfrontują się z niekorzystnymi dla zdrowia psychospołecznego trendami, jest niezwykle istotna. Współcześnie kult ciała jest niejednokrotnie wykorzystywany do kreowania własnego wizerunku, a bywa i tak, że atrybuty fizyczne osób są głównym aspektem działalności internetowej służącej zarobkowi, co widoczne jest w przypadku

⁴⁸ Cytowane komentarze pochodzą z filmu udostępnionego przez influencerkę Karolinę Czak na portalu Tiktok 21.09.2024.

kontrowersyjnych twórczyni, m.in. na portalu Twitch.tv⁴⁹. W ten sposób kreowane i utrwalane są kulturowe wzorce cielesności, co może stanowić zagrożenie dla osób, których wygląd nie wpisuje się w te normy. Osoby te muszą się zmagać ze zjawiskiem *body shamingu*, które polega na zawstydzaniu i upokarzaniu poprzez krytykę wyglądu fizycznego w przestrzeni cyfrowej. Ocena ta wynika z negatywnych emocji i postaw wobec wyglądu zewnętrznego, który odbiega od medialnie wykreowanego ideału⁵⁰. Przykładem osoby niespełniających standardów wyznaczonych przez przestrzeń medialną jest Lauren Fryer – partnerka życiowa jednego z najpopularniejszych piłkarzy na świecie Declana Rice’a. Ze względu na popularność partnera Lauren Fryer zgromadziła sporą liczbę obserwujących na portalu Instagram, na którym publikowała informacje związane z ich relacją oraz dziećmi. Mimo popularności kobieta spotyka się z regularną krytyką dotyczącą jej wyglądu, a internauci mówią wprost, że znany piłkarz ze względu na swoją pozycję zasługuje na partnerkę, która ich zdaniem lepiej wpisuje się w obowiązujące kanony piękna i kult ciała⁵¹. Hejt dotyczący wyglądu Fryer oraz sugestie, by jej partner zakończył z nią związek, nasiliły się do tego stopnia, że kobieta usunęła wszystkie zdjęcia z przestrzeni publicznej. Przykładów tego typu zachowań w sieci jest wiele. Stanowią one poważne zagrożenie dla każdego człowieka, któremu ze względu na własne ograniczenia trudno dostosować się do społecznych trendów, co jednocześnie skutkuje brakiem akceptacji i dewaluacją poczucia własnej wartości.

Aktywność internetowa Kadeeji Sel Khan oraz Karoliny Czak stanowi przykład rozwijającego się ruchu, który konfrontuje się z internetową fikcją i kultem idealnego ciała. Zjawisko to określane jest jako *anty-body shaming* – postawa promująca pozytywne nastawienie do własnego ciała, niezależnie od standardów społecznych, oraz dążenie do neutralnego podejścia wobec wyglądu⁵². Jest to odpowiedź na rozpowszechnianie szkodliwych dla społeczeństwa treści, które wartość człowieka uzależniają od dopasowania do społecznych trendów w obszarze idealnego wyglądu. *Anty-body shaming* podkreśla wartość tkwiącą w odrębności każdego człowieka, niezależnie od jego wyglą-

⁴⁹ K. Mularz, (Nie)ukryty seksualizm na platformie gamingowej Twitch.tv, „Dydaktyka Informatyki” 2023, t. 18, s. 72–77.

⁵⁰ A. Teler, Wykorzystanie fenomenu *anty-body shaming* do (re)interpretacji obrazu ciała na Instagramie, „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia de Cultura” 2021, t. 13(1), s. 107.

⁵¹ A. Tchórzewska, hellozdrowie.pl „Hejt może dopaść każdego. I dla każdego może być traumatyczny”. Pani od Feminatywów o tym, jak hejterzy zaszczuli partnerkę znanego piłkarza, <https://zycie.hellozdrowie.pl/hejt-moze-dopasc-kazdego-i-dla-kazdego-moze-byc-traumatyczny-pani-od-feminatywow-o-tym-jak-hejterzy-zaszczuli-partnerke-znanego-pilkarza/> (dostęp: 5.05.2025).

⁵² A. Teler, Wykorzystanie fenomenu *anty-body shaming* do (re)interpretacji obrazu ciała na Instagramie..., s. 108.

du. Jest to istotna praktyka społeczna, która zwalcza negatywne skutki psychospołeczne kultu idealnego ciała i dyskryminowania jednostek ze względu na ich atrybuty fizyczne.

Postulaty praktyczne

Kampanie internetowe, które mają na celu konfrontację z fikcją i z dążeniem do osiągnięcia wyidealizowanego wizerunku, to dobre praktyki edukacyjne. Uświadamiają one użytkownikom mechanizmy funkcjonujące w przestrzeni wirtualnej oraz techniki manipulacyjne wykorzystywane w mediach cyfrowych. W celu prawidłowego kształtowania kondycji psychospołecznej młodych ludzi i zwalczania szkodliwego wpływu baniek informacyjnych na poczucie własnej wartości należy wdrożyć działania systemowe, które umożliwiłyby młodzieży zyskanie umiejętności niezbędnych do weryfikowania informacji zawartych w sieci. W kontekście negatywnego wpływu baniek informacyjnych na samoocenę użytkowników sieci, związanego z kreowaniem nierealistycznych wizerunków ciała oraz presji społecznej obecnej w mediach społecznościowych, należy rozwinąć obszar edukacji medialnej, która w sposób odpowiedni przygotowałaby młodzież do konfrontacji z treściami dostępnymi w Internecie. Zajęcia informatyczne już na poziomie szkoły podstawowej powinny wykraczać poza naukę obsługi pakietu Microsoft Office i podstawowych narzędzi biurowych, obejmując szerszy zakres zagadnień z dziedziny informatyki. Edukacja medialna i przygotowanie młodzieży do aktywnego udziału w życiu społecznym w przestrzeni wirtualnej są dziś równie ważne, co posiadanie podstawowych umiejętności związanych z pracą biurową. Ze względu na częste korzystanie młodzieży z Internetu i ilość szkodliwych treści, które negatywnie oddziałują na prawidłowy rozwój psychofizyczny, ważne jest, aby podczas zajęć informatycznych budować świadomość uczniów na temat mechanizmów działania w mediach społecznościowych. W związku z tym autorzy proponują zalecenia, które mogą i powinny być realizowane w ramach zajęć informatycznych w szkołach:

1. Warsztaty analizy treści wizualnych – celem tych warsztatów byłoby budowanie świadomości na temat technik manipulacji obrazem, np. stosowania filtrów, retuszy, ustawienia kadru. W ramach warsztatów uczniowie mogliby zapoznać się z oprogramowaniami, które służą obróbce zdjęć, aby poznać mechanizmy działania tych aplikacji. Należy zaznaczyć, że znajomość tych programów i wykonywanie ćwiczeń związanych z obróbką zdjęć mogłoby sprawić, że uczniowie z większą świadomością podchodziliby do treści wizualnych w przestrzeni wirtualnej. Ważne jest jednak uwzględnienie wymiaru etycznego, dlatego uczniowie podczas zajęć powinni także analizować różne przekazy me-

dialne, zwracając uwagę na intencje nadawcy oraz ich wpływ na odbiorców z wyraźnym podkreśleniem przekazów manipulacyjnych jako niemoralnych.

2. Ćwiczenia z dekonstrukcji przekazu medialnego – zajęcia polegałyby na analizie wybranych postów lub reklam pod kątem promowanych wartości i utrwalanych stereotypów w celu uświadamiania młodzieży, że społeczne oczekiwania w odniesieniu np. do wyglądu ciała są efektem przekazów medialnych.

3. Tworzenie alternatywnych narracji i kampanii społecznych – uczniowie podczas zajęć informatycznych tworzyliby własne treści promujące różnorodność, które pełniłyby rolę kampanii informacyjnej, mającej konfrontować się z manipulacją w przestrzeni wirtualnej, np. grupowe tworzenie plakatów cyfrowych lub podcastów.

4. Teoretyczne ujęcie baniek informacyjnych – istotnym zadaniem nauczyciela we współczesnym społeczeństwie informacyjnym jest kształtowanie świadomości młodzieży na temat wpływu algorytmów i baniek informacyjnych na sposób odbioru i przyswajania treści w sieci. Z tego powodu ważną część zajęć informatycznych w szkołach powinny stanowić treści objaśniające pojęcie baniek informacyjnych, ich powstawanie, funkcjonowanie i sposoby ich przełamywania. Zajęcia można urozmaicić, przeprowadzając symulacje działania algorytmów w mediach społecznościowych, np. poprzez analizę treści rekomendowanych użytkownikom na podstawie wcześniej wyświetlanych materiałów.

Warto również, aby szkoły kładły większy nacisk na krytyczne podejście do korzystania z mediów, uwzględniając przy tym kwestie związane z higieną cyfrową. Oprócz zarządzania czasem ekranowym istotne jest także monitorowanie nastroju po kontakcie z określonymi treściami. Warto, aby szkoły – poza zajęciami informatycznymi – organizowały dla uczniów warsztaty z udziałem psychologów, poświęcone rozpoznawaniu sygnałów pogarszającego się samopoczucia psychicznego, które mogą wynikać z konsumpcji treści medialnych. Takie spotkania powinny również obejmować logiczne wyjaśnienie oraz pomoc w zrozumieniu tych objawów. Szkoły powinny integrować elementy edukacji medialnej z profilaktyką zdrowia psychicznego w celu lepszego reagowania na zagrożenia i budowania świadomości młodzieży w tym zakresie.

Zaproponowane działania praktyczne mają na celu nie tylko rozwój krytycznego myślenia wśród młodzieży, lecz również wspieranie jej rozwoju psychospołecznego i budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby. Dodatkowo inicjatywy te mogą przyczynić się do zwiększenia odporności młodych ludzi na stereotypowe i szkodliwe wzorce przekazywane w przestrzeni wirtualnej. Włączanie opisanych elementów edukacji medialnej do zajęć informatycznych oraz w ramach dodatkowych warsztatów dla uczniów może znacząco zwiększyć skuteczność oddziaływań wychowawczych i profilaktycznych w środowisku szkolnym.

Zakończenie

Współczesne społeczeństwo ponowoczesne będące areną nieustannych przemian transformacji społeczno-kulturowych charakteryzuje się wysokim stopniem niepewności, indywidualizacji oraz płynności norm. XXI wiek otworzył przed nami zupełnie nowe możliwości w zakresie szeroko rozumianych nowych technologii. Dzięki dynamicznemu rozwojowi Internetu oraz globalizacji jednostka funkcjonuje w środowisku przesycanym wymogiem elastyczności i adaptacyjności, zmuszona do permanentnej rekonstrukcji własnej tożsamości w obliczu zmiennych i często sprzecznych oczekiwań społecznych. Szczególnie znaczącą rolę w tym procesie odgrywają media cyfrowe, które nie tylko pełnią funkcję transmisyjną, ale stają się głównym polem konstruowania rzeczywistości społecznej, wzorców kulturowych oraz zbiorowych, a także indywidualnych narracji tożsamościowych.

Dominacja mediów społecznościowych w życiu codziennym sprzyja funkcjonowaniu tzw. baniek informacyjnych, tj. przestrzeni filtrujących i selektywnie wzmacniających treści, które są zgodne z dotychczasowymi przekonaniem użytkownika. Mechanizmy algorytmiczne, determinujące, jakie informacje docierają do jednostki, prowadzą do zjawiska tzw. epistemologicznego zamknięcia, ograniczając horyzonty poznawcze jednostek, co utrudnia dostęp do alternatywnych interpretacji rzeczywistości społecznej. Użytkownicy mediów stają się w efekcie podatni na polaryzacje światopoglądowe, a także na internalizację dominujących w danym środowisku wartości i wzorców.

Szczególną uwagę należy zwrócić na osoby młode, będące w fazie intensywnej socjalizacji wtórnej, które kształtują dopiero swoją tożsamość społeczną i nie posiadają jeszcze odpowiednio rozwiniętych zdolności krytycznego myślenia oraz wnikliwej analizy przekazów medialnych. Młodzież często konstruuje swoje poczucie własnej wartości opierając się na dostępnych w mediach społecznościowych obrazach „ideału”, sukcesu zawodowego czy stylu życia, które są nie tylko głęboko ustandaryzowane, lecz również z gruntu nierealistyczne. Brak możliwości osiągnięcia tych wzorców może prowadzić do poczucia frustracji i alienacji, a także obniżenia poczucia własnej wartości, co w dłuższej perspektywie może skutkować poważnymi problemami natury psychospołecznej, takimi jak zaburzenia lękowe, odżywianie, depresja czy wykluczenie społeczne.

Niedostateczne wsparcie społeczne oraz braki w edukacji cyfrowej sprawiają, że młodzi użytkownicy są szczególnie narażeni na przemoc symboliczną i werbalną, która – przy braku odpowiednich mechanizmów obronnych – może głęboko wpływać na kształtowanie ich tożsamości. Proces ten jest groźny, gdyż dokonuje się w przestrzeni, która dla młodego pokolenia staje się głównym środowiskiem interakcji społecznych i budowania kapitału symbolicznego.

Niezbędne zatem są zintegrowane działania instytucjonalne i edukacyjne, mające na celu rozwijanie kompetencji medialnych już na etapie edukacji wczesnoszkolnej. Edukacja medialna powinna wykraczać poza aspekty techniczne i obejmować komponenty refleksyjnego i świadomego rozumienia mechanizmów działania Internetu, analizy algorytmicznej filtracji treści oraz wpływu mediów na kształtowanie się tożsamości i wartości jednostek. Konieczne są programy profilaktyczne, systemowe szkolenia nie tylko dla uczniów, ale także dla nauczycieli i rodziców.

Jedynie wczesne i systematyczne rozwijanie świadomości oraz umiejętności krytycznego myślenia pozwala przygotować jednostkę do aktywnego i odpowiedzialnego uczestnictwa w cyfrowej przestrzeni społecznej.

Bibliografia

- Bauman B., *Ponowoczesność, czyli dekonstruowanie nieśmiertelności* [w:] *Postmodernizm a filozofia*, red. S. Czerniak, Wyd. Instytutu Filozofii i Socjologii PAN, Kraków 1996.
- Bereźnicka M., *Media – szanse, wyzwania i zagrożenia a potrzeba edukacji medialnej*, „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia ad Bibliothecarum Scientiam Pertinentia” 2022, nr 20, s. 641–660.
- Drozd I., *Współczesne internetowe trendy komunikacyjne młodzieży*, „Humanitarian Corpus: [collection of scientific articles on contemporary problems of philosophy, cultural studies, psychology, pedagogy and history]” 2020, nr 34, t. 1, s. 96–105.
- Gajda J., *Kultura globalna podstawą współczesnej paidei*, „Pedagogika Kultury” 2005, nr 1, s. 49–59.
- Goffman E., *Człowiek w teatrze życia codziennego*, przeł. H. Datner-Śpiewak, P. Śpiewak, Wyd. Aletheia, Warszawa 2000.
- Gołda A.R., Tomaszczuk J.B., *Edukacja informacyjna w zapobieganiu rozprzestrzenianiu się stereotypów w Internecie. Wybrane rozwiązania*, „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia ad Bibliothecarum Scientiam Pertinentia” 2023, t. 21, s. 445–459.
- Grycuk A., *Fake newsy, trolle, boty i cyborgi w mediach społecznościowych*, „Analizy BAS [on-line]. Biuro Analiz Sejmowych” 2021, nr 1(152), s. 1–12.
- Idzik J., Klepka R., *Bańka informacyjna i zjawisko echo chamber* [w:] *Encyklopedia bezpieczeństwa*, red. O. Wasiuta, S. Wasiuta, t. 1, Wyd. Libron, Kraków 2021, s. 201–209.
- Jagusiak E., *Prestiż zawodu strażaka*, „Roczniki Studenckie Akademii Wojsk Lądowych” 2019, R. 3, s. 87–101.
- Juszczyk S., *Człowiek w świecie elektronicznych mediów – szanse i zagrożenia*, Wyd. Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2000.
- Karwat M., *Zakres manipulacji politycznej* [w:] *Przestrzenie manipulacji społecznej*, red. D. Dołęcki, M. Gamian-Wilk, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2014, s. 35–38.
- Kasprzak W., *Ślady cyfrowe: studium prawno-kryminalistyczne*, Wyd. Difin SA, Warszawa 2015.
- Krakowska M., *Zachowania informacyjne człowieka w kontekście zjawiska epistemicznej bańki informacyjnej: propozycja nowej koncepcji*, Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2022.
- Livingstone S., Haddon L., *Introduction* [w:] *Kids online: opportunities and risks for children*, red. S. Livingstone, L. Haddon, The Policy Press, Bristol, UK 2009, s. 1–15.

- Malinowska-Parzydło J., *Jesteś marką. Jak odnieść sukces i pozostać sobą*, Wyd. Helion, Gliwice 2015.
- Marcinkowski R. (red.), *Encyklopedia popularna PWN*, Warszawa 1982, za: E. Jagusiak, *Prestiż zawodu strażaka*, „Roczniki Studenckie Akademii Wojsk Lądowych” 2019, R. 3, s. 87–101.
- Mularz K., *Znaczenie przyjaźni we współczesnym świecie*, „Społeczeństwo. Edukacja. Język” 2023, t. 18, s. 89–107.
- Mularz K., *(Nie)ukryty seksualizm na platformie gamingowej Twitch.tv*, „Dydaktyka Informatyki” 2023, t. 18, s. 64–80.
- Mularz K., *Media społecznościowe a kreowanie wizerunku i relacji międzyludzkich* [w:] *Świat (po)cyfrowej rewolucji. W kręgu analiz socjologicznych*, red. A. Kotowska, Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2019, s. 93–113.
- Niedźwiedziński M., Klepacz H., Szymańska K., *Budowanie marki osobistej w mediach społecznościowych*, „Marketing i Zarządzanie (Problemy Zarządzania, Finansów i Marketingu)” 2016, nr 4(45), s. 339–349.
- Oniszczyk J., *Ponowoczesność: państwo w ujęciu postnowoczesnym (kilka zagadnień szczegółowych)*, „Kwartalnik Kolegium Ekonomiczno-Społecznego. Studia i Prace” 2012, nr 9/1, s. 11–41.
- Skibińska M., *Kompetencje informacyjne – przegląd tendencji rozwojowych koncepcji information literacy*, „Przegląd Badań Edukacyjnych” 2021, nr 34, s. 181–207.
- Stecula K., *Zagrożenia związane z postępem techniki na przykładzie Facebooka*, „Systemy Wspomagania w Inżynierii Produkcji” 2017, t. 6, nr 7, s. 223–232.
- Szaniawska J., Rybacka J., Nowak J., *Wpływ mediów społecznościowych na postrzeganie obrazu własnego ciała oraz ryzyko wystąpienia zaburzeń odżywiania wśród młodych ludzi*, „Forum Medycyny Rodzinnej” 2023, t. 17, nr 6, s. 271–281.
- Szempruch J., *Nauczyciel w warunkach zmiany społecznej i edukacyjnej*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2012.
- Szpunar M., *Kultura cyfrowego narcyzmu*, Wyd. AGH, Kraków 2016.
- Sztompka P., *Socjologia. Wykłady o społeczeństwie*, Wyd. Znak, Kraków 2021.
- Teler A., *Wykorzystanie fenomenu anty-body shaming do (re)interpretacji obrazu ciała na Instagramie*, „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia de Cultura” 2021, t. 13(1), s. 103–123.
- Telicki M., *Od spojrzenia w lustro do zdjęć na Instagramie* (Anna Świrszczyńska – Grzegorz Uzdański – *Insta Lie*, „Forum Poetyki”, nr 17, s. 72–83).
- Van Dijk J., *Społeczne aspekty nowych mediów*, tłum. J. Konieczny, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2020.
- Żulicki R., Żytomirski M., *Próba wypracowania metodologii pomiaru baniek filtrujących w wyszukiwarce Google*, „Zarządzanie Mediami” 2020, t. 8(3), s. 243–257.

Netografia

- Hudzik A., nano,komputronik.pl, *Bańka informacyjna/filtrująca – czym jest? Jak ją przebić?*, <https://nano.komputronik.pl/n/banka-informacyjna-przyklady-zagrozenia/> (dostęp: 5.05.2025).
- <https://www.facebook.com/emeraldxbeauty/> (dostęp: 5.05.2025).
- <https://www.facebook.com/100044334494157/posts/2398387347085740/?rclid=RaTb2ZLhkDmVM4aq> (dostęp: 5.05.2025).

<https://www.facebook.com/emeraldxbeauty/posts/pfbid02eSsdZsNKRXeyPFq24ntaY7gQtgNXqrjWAJ6SJ23Xb33xaDJavVbohPv1Xdovzakyl?rdid=kUJtgU9iDHS2b1S4> (dostęp: 5.05.2025).

<https://vm.tiktok.com/ZNd6G5GGW/> (dostęp: 5.05.2025).

Sakowski Ł., [totylkoteoria.pl](https://www.totylkoteoria.pl), *Bańka informacyjna: jak poznać, że ktoś w niej jest?*, <https://www.totylkoteoria.pl/banka-informacyjna/> (dostęp: 5.05.2025).

Tchórzewska A., [hellozdrowie.pl](https://www.hellozdrowie.pl), „Hejt może dopaść każdego. I dla każdego może być traumatyczny”. *Pani od Feminatywów o tym, jak hejterzy zaszculi partnerkę znanego piłkarza*, <https://zycie.hellozdrowie.pl/hejt-moze-dopasc-kazdego-i-dla-kazdego-moze-byc-traumatyczny-pani-od-feminatywow-o-tym-jak-hejterzy-zaszczuli-partnerke-znanego-pilkarza/>