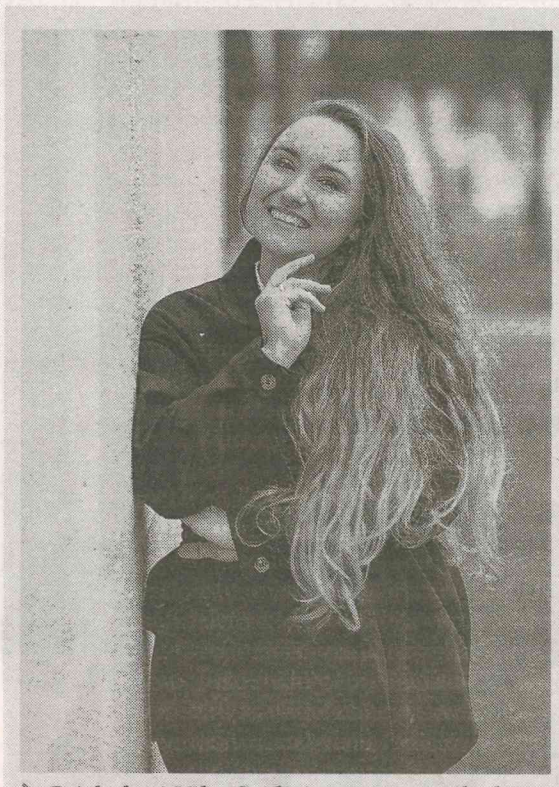
Socialiniai tinklai: patogi naudoti socialinė valiuta ir keli jos veidai

Audronė PUIŠIENĖ

➤Kretingos rajono švietimo centro psichologė Vika Gridiajeva pasidalino įžvalgomis apie šiandien mus visus užvaldžiusius socialinius tinklus. Kokios jų teigiamos ir neigiamos savybės, kodėl žmones taip traukia socialiniai tinklai, ką vartotojai mato, patiria be atvangos po juos naršydami, kodėl mes taip pavargstame nuo socialinių tinklų, nors tai ir nėra fizinis darbas – atsakydama į šiuos ir kitus klausimus specialistė akcentavo ir tai, kad nesinaudoti technologijomis XXI a. nėra ir negali būti siekiamybė. „Viduramžiai baigėsi, todėl ekranus šiandien mums reikia priimti jau kaip normą“, – kalbėjo ji.



▶ **Psichologė Vika Gridiajeva: „Manau, kad ir gyvenimas panašus į „Facebook'ą“: kažkas kažką „mėgsta“, komentuoja tavo problemas, netgi dalinasi su kitais, tai yra apšneka. Iš esmės socialiniai tinklai tik sustiprina tam tikras mūsų žmogiškąsias savybes, o ne jas pakeičia.“**

PSICHOLOGĖS V. GRIDIAJEVOS REKOMENDUOJAMOS NAUDOJIMOSI SOCIALINIAIS TINKLAIS TAISYKLĖS ŠEIMOJE IR ASMENIŠKAI:

*riboti laiką, vaikams – ir turinį. Jei yra galimybė, nesinaudoti ilgiau kaip 2 valandas. Stebėti vaikų žaidžiamus žaidimus, socialinius tinklus. Plačiai paplitusi, bet mažai aptariama problema – vaikų seksualumo raida ir su tuo susiję pavojai. Socialiniai tinklai pradinukams ir apskritai vaikams, kurie nėra išmokyti neatskleisti savo asmeninių duomenų, tai yra labai pavojinga terpė. Tėvų žiniai, 2 iš 5 pradinukų žino, kas yra pornografija ir ja dalinasi tarpusavyje, rodo draugams;

*telefonai, kompiuteris ar net televizorius turėtų būti naudojami dėl tikslo, o ne dėl fono ar laikui „užkišti“ – pvz., žiūriu laidą, skiriu dabar 20 minučių bendravimui „Facebook'e“. Neturi būti taip, kad namuose įjungti visi prietaisai, o vaikai tuo metu valgo, daro namų darbus ar mokosi skaityti. Ekranai neturėtų būti naudojami „kai nėra, ką veikti“ funkcijai;

*atsisakyti ekraninės auklės paslaugų. Rimtai kviečiu tėvus ir motinas, kurie skundžiasi, kad vaikas praleidžia per daug laiko prie ekranų, užduoti sau klausimą: kiek man tai naudinga? Mes visi dirbame, esame pavargę ir norime ramybės. Bet pastebiu, kad visus savo poreikius tenkiname vaikų sąskaita. Jei vaikas neturi savireguliacijos prie ekrano, tai jį to reikia mokyti;

*ruošiantis miegoti, turime pasiskaičiuoti, kad daugmaž 3 val. iki miego nesinaudotume technologijomis. Tai susiję su gebėjimų „įkristi“ miego procese į gilųjį miegą, kuris mums reikalingas „suvirškinti“ per dieną gautą informaciją ir atstatyti jėgas. Čia viena pagrindinių priežasčių, kodėl paaugliai turi miego sutrikimų, kas veda prie elgesio, emocijų ir mokymosi problemų: 2 iš 3 paauglių miega ant telefono arba bent jau atstumu per ištiesiamą ranką;

*svarbiausias momentas – suvokti, kad kompiuteris, planšetė, telefonas nėra tinkamas poilsis. Pvz., mūsų šeimoje galioja griežta taisyklė – kai vykstame į kelionę automobiliu, niekada nežiūrime filmukų, kitų dalykų. Taip siunčiama žinutė vaikams, kad poilsis nieko bendro neturi su ekranais. Mūsų smegenys nėra raumuo, bet jos taip pat pavargsta. O tam, kad mūsų galva pailsėtų, mums reikia kiek įmanoma labiau įdarbinti kūną – turime fiziškai judėti, gerai miegoti ir sveikai maitintis.

Naudojimasis internetu padidėjo 3 kartus

„Mane žavi mintis, jog internetas buvo sukurtas tam, kad, prasidėjus atominiam karui, žmonės neprarastų ryšio. Taigi turime padėkoti, kad atsirado toks dalykas, kaip internetas, ir kad esant dabartinei padėčiai, kai negalime keliauti ir susitikti, mes turime galimybę susisiekti tinkle. Tačiau, jei anksčiau kompiuteriai ir internetas buvo technologijų mokslo tyrimo objektas, tai vis dažniau tampa psichologijos ir sociologijos mokslų objektu“, – akcentavo V. Gridiajeva, atkreipdama dėmesį, kad ekranų naudojimas palieka ryškius pėdsakus žmonių elgsenoje, mąstyme, gyvenimo būde, vaikų raidoje, sveikatoje ir kitose sferose, kurios reikalingos žmogui išlikti.

Technologijų kūrėjai kasmet atlieka tyrimus, siekdami išsiaiškinti, kiek žmonių naudojasi internetu, ir ką jie ten veikia. Duomenys atskleidė, kad labiausiai žmonės naudoja įvairaus pobūdžio socialinius tinklus ir naujienų kanalus, taip pat prekybos tinklus. Su pirmojo karantino pradžia naudojimasis išmaniosiomis technologijomis išaugo 3 ir daugiau kartų.

V. Gridiajeva pati atliko apklausą tarp pradinių klasių mokytojų, ir duomenys, anot jos, – liūdinantys: 80 proc. jų prie ekranų praleidžia 4–8 valandas per dieną vien pamokos turiniui sukurti ir išdėstyti, taip pat maždaug 2–3 valandas – asmeniniams poreikiams. Jaunimas nuo 12 iki 24 metų lenkia ir pedagogus: jie prie ekranų praleidžia 8–10 valandų. „Jeigu prieš 10 metų vaikai apie 3-uosius metus pirmą kartą buvo pasodinti prie ekranų – televizoriaus ar kompiuterių, tai šiai dienai auga vaikai, kurie, būdami 2 metų, jau puikiausiai valdo telefonus ir televizoriaus pultelius“, – pastebėjimu pasidalino psichologė.

Neurologijos mokslas yra įrodęs, kad 2 valandos prie ekranų žmogaus smegenyse keičia pilkosios smegenų dalies sandarą. Ką tai reiškia? Empatijos stoką, bendravimo, atminties problemas, emocijų sutrikimus, ilgesnis ekranų vartojimas gali lemti ir psichikos sutrikimus. „Nors mūsų ligų klasifikacijoje nėra tokio dalyko, kaip priklausomybė nuo kompiuterio, telefono ar planšetės, bet gydytojai ir mokslininkai šią sąvoką jau vartoja“, – teigė V Gridiajeva.

Teikia malonumą, leidžia rinktis

Kodėl mus taip žavi virtualusis pasaulis, konkrečiai – socialiniai tinklai?

Yra žinoma, kad, naudojantis „Facebook'u“ ar kita socialine medija, mumyse išauga dopamino kiekis, kuris mus skatina ir toliau imtis tos veiklos, taip pat išsiskiria oksitocinas (per 10 minučių išauga beveik 13 proc.), nuo kurio mes jaučiamės laimingesni toje konkrečioje veikloje. „Kitaip tariant, mūsų besaikis naudojimasis yra paaiškinamas ir biologiškai, – paaiškino psichologė ir tęsė mintį: – Be biologinio, mes dar turime ir savo įvaizdžio formavimo fenomeną. Ar norėtumėte šią akimirką tapti bent 30 proc. gražesniu, 35 proc. protingesniu ir beveik dukart labiau mylimu? Tai žmonės patiria prisijungę prie socialinių tinklų. Apskritai, kad žmogus save pažintų, jam būtinas atspindys kituose. Istoriškai portretų piešimas senais laikais buvo savo statuso visuomenėje ar šeimoje raiška, tad analogiškai šiandien mes turime savo socialinius profilius šiai funkcijai atlikti, taip pat – įvaizdžiui formuoti.“

Socialiniuose tinkluose esantis žmogus yra tarsi patobulinta savo paties versija, o geriausia, kad mes tai kontroliuojame – galime nuspręsti, ką kiti sužinos arba nežinos apie mūsų gyvenimą.

Kitas svarbus socialinės medijos pranašumas – didelis pasirinkimas: draugų, studijų, žinių, darbų ir kt. „Dažnai konsultuodama išgirstu, kad paaugliams, ypač Kretingoje, per maža vietos, per mažai žmonių, per daug sustabarėjusių įsitikinimų. Todėl jaunas žmogus laisvai gali susirasti draugų Barselonoje ar Tokijuje, ir, bendraudamas „Snapchat'u“, jis jaučiasi labiau artimas tiems nė karto gyvai nematytiems draugams negu tiems, su kuriais sėdi vienoje klasėje. Tai ypač naudinga tais atvejais, kai paaugliui sunku komunikuoti gyvai“, – teigiamą socialinių tinklų aspektą įvardijo V. Gridiajeva.

Susidūrę su problema ar išgyvenantys krizę norime, kad šalia mūsų kas nors būtų. Nuostabus to dalyko pavyzdys – mamų, valgymo sutrikimų turinčių žmonių palaikymo ir kitokio pobūdžio žmones vienijančios grupės, per kurias galima gauti tikslingos informacijos ir pamatyti, kad tavo problemos nėra tik tavo problemos.

Socialiniai tinklai – puiki terpė savirealizacijai. Vis daugiau žmonių kuria savo „prekinį ženklą“ ir iš to gali uždirbti pinigus, pagarbą, tam tikrą vietą visuomenėje, internetu galima gauti įvairių žinių, studijuoti.

Kitas svarbus reiškinys – tai socialinė valiuta. „Socialinius tinklus palyginčiau su parduotuve, kurioje mes perkame kitus ir parduodame save, o tai darydami, mainais duodame „like“, „share“ arba komentuojame. Šio fenomeno geroji pusė – kad gyvenime užsidaręs žmogus gali virtualiame pasaulyje atsiskleisti, parodyti daugiau savęs, neturėti bendravimo kompleksų. Kita medalio pusė – menkavertiškumo pojūtis. Nes ten, „Facebook'o“ platybėse, visi tokie gražūs, išmintingi, tobulų kūno formų, keliaujantys, turtingi ir apskritai garbinami, o čia, realiame pasaulyje, aš lyginuosi su tuo, kuris už ekrano... Tas didelis skirtumas nebrandžius asmenis, besiformuojančias asmenybes, gali labai trikdyti, nes formuojasi ydingas savęs suvokimas – aš nepakankamai gražus, vertingas, mėgstamas“, – vadinamosios socialinės valiutos reikšmę paaiškino psichologė, atkreipdama dėmesį, kad dabartinio jaunimo savivertė yra labai nepastovi, nes dažniausiai priklauso nuo to, kiek „laik'ų“ ir „dislaik'ų“ surinko „postas“ ar nuotrauka.

Psichologė akcentavo ir moterų patiriamą stresą. Anot jos, vis daugėja mokslinių tyrimų apie juokais vadinamą „Pinterest'o“ stresą. Tai reiškinys, kai, tarkim, mamos, ruošdamos vaiko gimtadienio šventę, palygina su „Pinterest'e“ esančiais pavyzdžiais, pasijaučia mažiau gabiomis – tai siejasi su jausmu „esu niekam tikusi mama“. Kitas to pavyzdys – artėjanti Kovo 8-oji: tą dieną galėsite stebėti, kaip socialinėje medijoje paplis išpuoselėtos nuotraukos, kur tobulų formų moterys skęs gėlių jūrose, o kaip iš katalogo išlipę raumeningi vyrai joms neš pusryčius į lovą. Ir su tomis virtualiomis realybėmis lyginsis tos moterys, kurios galbūt gaus tik bučkį į skruostą ir pačios keliaus ruošti sau šventinių pusryčių.

Kiti dalykai, dėl kurių mums labai patinka socialiniai tinklai, yra naujumas ir patogumas. Atsidaręs „Facebook'ą“, „Instagram'ą“ ar kitą tinklą niekada nežinai, ką jame rasi. Mes labai greitai ir dažnai be jokių pastangų galime sužinoti, kaip sekasi atostogauti mūsų šeimos draugams. Taip pat labai paprastai, pažiūrėję į draugo „story“, mes galime sužinoti, ką skanaus valgė prie velykinio stalo. „Mes galime sužinoti begalę dalykų apie savo pažįstamus ir artimuosius, su jais net nesusisiekę, – V. Gridiajeva neabejojo, kad žmogus iš socialinių tinklų gauna daug naudos: tai – ir norimas įvaizdis, ir galimybė atsiskleisti, žinios ir t.t. – Apskritai socialiniai tinklai yra tam, kad taptume kažko dalimi. Žmogus yra kolektyvinės rūšies atstovas. Mums reikalingas bendravimas ir pojūtis, kad kažkam priklausai, nesvarbu, tai šeima, bažnyčia ar siuvėjų būrelis.“

Norui burtis, priklausyti ir atsiranda štai tokia virtuali vieta. Bet nutinka paradoksas: nors prisijungę ir tampame socialinės medijos dalimi kartu su kitais 7 milijardais žmonių, tačiau tyrimai rodo, kad jaučiamės vis labiau izoliuoti, vieniši ir depresuoti realiame gyvenime.

„Ir mano konsultacijose žmonės tikrai tai išsako, – tvirtino psichologė. – Dar labai svarbus momentas – elektroninės patyčios. Apie tai garsiai kalbama, ir apskritai žodis „patyčios“ visuomenėje labai jau nuskambėjęs, ir drįsčiau sakyti, savotiškai įkyrėjęs. Bet šis reiškinys yra labai gyvas, ir per konsultacijas karantino metu tai – viena pagrindinių temų.“

Dažniausios elektroninių patyčių formos tarp moksleivių – tai anketos vagystė, pašiepiantys komentarai, nuotraukų darymas be sutikimo ir viešinimas pajuokos tikslais, išmetimas iš svarbios socialinės grupės, kurioje, pavyzdžiui, klasės draugai dalinasi namų darbais ar kitais svarbiais reikalais.

„Šis reiškinys tikrai sukelia daug skausmo, liūdesio, pasipiktinimo ir gali turėti liūdnų pasekmių. Bet šioje situacijoje visada akcentuoju, kad tėvai turi imtis atsakomybės ugdyti vaikų psichologinį atsparumą ir palaikyti artimus santykius, kuriuose vaikai surastų užuojautos, rūpesčio ir palaikymo sunkiais gyvenimo tarpsniais“, – akcentavo V. Gridiajeva.