

Vedno povezani, a tudi vse bolj sami

Družbena omrežja Postala so prostor, kjer mladi gradimo svojo podobo: tu objavljamo lepe trenutke in vtise, redkeje pa neuspehe in dvome. Raziskave kažejo, da je pomembna zmernost

Veronica Piredda

TRST Zjutraj odpremo oči, in še preden vstanemo iz postelje, že posežemo po telefonu. Pregledamo obvestila, preletimo Instagram, odpremo Tik-Tok in odgovorimo na sporočila. Svet je na dosegu, prijatelji so oddaljeni le en klik. Nikoli v zgodovini še nismo bili tako povezani, pa vendar se zdi, da se mnogi mladi počutijo bolj osamljeni kot kadarkoli prej.

Družbena omrežja so postala prostor, kjer gradimo svojo podobo: delimo utrinke z izletov, zabavne trenutke s prijatelji. Redkeje pa pokažemo neuspehe, dvome, osamljenost ali trenutke, ko nam preprosto ni do ničesar. Splet tako postane oder najboljših trenutkov, ne pa realnega življenja. Ko takšne idealizirane podobe spremljamo vsak dan, lahko hitro dobimo občutek, da drugi živijo bolj zanimivo, bolj polno in bolj srečno življenje kot mi.

Na to povezavo med družbenimi omrežji in počutjem opozarjajo tudi raziskave. Študija, objavljena v znanstveni reviji Journal of Social and Clinical Psychology, je spremljala študente, ki so omejili uporabo družbenih omrežij na približno trideset minut na dan. Po treh tednih so poročali o občutnem zmanjšanju občutkov osamljenosti in depresivnega razpoloženja v primerjavi s tistimi, ki uporabe niso omejili. Raziskovalci so poudarili, da že majhno zmanjšanje časa na omrežjih lahko pozitivno vpliva na duševno počutje.

Začarani krog všečkov

Druška raziskovalna poročila in pregledi študij v zadnjih letih pa kažejo, da je problematična oziroma kompulzivna uporaba družbenih omrežij pogosto povezana z višjimi stopnjami anksioznosti, depresivnih simptomov in osamljenosti pri mladih. Pomembno je poudariti, da večina teh raziskav ne dokazuje neposrednega vzroka, saj ne moremo z gotovostjo trditi, ali omrežja povzročajo slabše počutje ali pa se mladi, ki se že počutijo slabo, pogosteje zatekajo k spletu. A povezava je dovolj močna, da odpira pomembna vprašanja.

Poseben izziv je primerjanje. Število všečkov, sledilcev in komentarjev postane merilo uspeha. Če objava ne doseže pričakovanega odziva, se lahko vprašamo, ali smo naredili kaj narobe ali pa je morda kaj narobe z nami. Samopodoba, ki bi se morala graditi na odnosih, sposobnostih in značaju, se začne opirati na digitalne številke. To lahko vodi v začarani krog: več časa ko preživimo na spletu, bolj se primerjamo, slabše se počuti-



Vedno povezani Z mobilnimi telefoni je svet na dosegu, mnogi mladi pa so kljub temu osamljeni PEXELS PHOTO

mo in nato ponovno posežemo po telefonu.

Tudi pozitivni učinki

Ob tem pa ne smemo spregledati pozitivnih plati. Družbena omrežja omogočajo ohranjanje stikov na daljavo, povezovanje z ljudmi s podobnimi interesi in dostop do informacij, ki jih sicer morda ne bi našli. Za številne mlade so tudi prostor ustvarjalnosti, izražanja mnenj in iskanja podpore. Tehnologija sama po sebi ni sovražnik, je pa pomembno, kako jo uporabljamo.

Morda si moramo zastaviti preprosto vprašanje: ali smo mi tisti, ki uporabljamo družbena omrežja, ali omrežja uporabljajo nas? Če telefon postane prva in zadnja stvar dneva, če med pogovorom s prijateljem pogled pogosto uhaja na zaslon, potem morda nekaj ni v ravnesju. Resnična bližina zahteva pozornost, čas in prisotnost, nekaj, česar ne more nadomestiti noben algoritem.

Raziskave nam ne govorijo, da moramo izbrisati vse

profile in živeti brez interneta. Kažejo pa, da je pomembna zmernost. Že omejitev časa na omrežjih lahko izboljša počutje. Še pomembneje pa je, da si dovolimo tudi trenutke brez zaslona, pogovor iz oči v oči, sprehod brez fotografiranja, večer brez nenehnega preverjanja obvestil ali da si drznemo ne objaviti vsakega trenutka.

Generacija, ki je odrasla z internetom, ima priložnost na novo definirati, kaj pomeni biti povezan. Prava povezanost morda ni v stalni dostopnosti, temveč v iskrenosti, pogumu pokazati nepopolnosti in v majhnih vsakodnevnih odločitvah, na primer da med kosilom odložimo telefon, si vzamemo večer brez aplikacij ali ne objavimo vsakega trenutka.

Biti online še ne pomeni biti zares skupaj. V tišini brez obvestil lahko znova odkrijemo nekaj preprostega: občutek, da smo dovolj tudi brez digitalne potrditve. Tako gradimo odnose, ki temeljijo na zaupanju, spoštovanju in resnični bližini.

Instagram

@direkt_pd #bodidirekten

Meme Damir Terčon
Komentarji Marco D'Errico

@direkt_pd



PARALIMPIJSKI MIR



luciano.buonfiglio: Jaz bi anticipiral še Poletne olimpijske igre, da bo mir trajal več časa.



Laurapausini: Med Sanremom so bili vsi dobri, lahko bi celo uvedli sanremski mir.



carlo.conti: Nič ni mirnega s Sanremom. Veš koliko let stresa sem moral prenašati.



stefano.de.martino: Tako me res ne vabiš k vođenju naslednje leto ...



Laurapausini: Ne skrbi. Kakor je Carlo rešil vse z umetnim sončenjem, tako boš tudi ti.



crosetto: Tudi jaz bi se rad sončil ter spočil.



giuseppeconte: Nisi imel že zadosti počitnic v Dubaju? Sedaj pa na delo, minister za obrambo!

Bodimo zmeraj direktni!



Sodelavke in sodelavci mladinske strani @Direkt: Svetlana Breclj, Julija Cante, Martina Cavotta, Nika Maria Costantin, Marco D'Errico, Malina Dolhar, Lapo Farolfi, Emil Favento, Mila Gergolet, Tadeja Gergolet, Sara Hlabian, Elisabetta Lovero, Martin Kits Nieuwenkamp, Francesco Petaccia, Veronica Piredda in Damir Terčon. Pridruži se nam! Z nami stopi v stik prek Instagrama. Beri nas vsak petek.

Tri zanimiva znanstvena odkritja

TRST Ali ste vedeli, da so v zadnjih tednih objavili več zanimivih odkritij na znanstvenem področju? Med njimi so velike količine naravnega stekla, imenovanega geraisiti, ki so ga našli na ozemlju Brazilije. Devetsto kilometrov veliko stekleno območje je nastalo zaradi trka asteroida pred približno 6,3 milijona let. Druga novost je »čokoladni med«, ki vsebuje veliko antioksidantov iz odpadkov kakava in ga bodo kmalu uvrstili med najbolj vrhunske jedi na svetu. Za konec pa je fizi-kom prvič uspelo s svetlobo ponazoriti neobičajen kvantni pojav, kar bo v prihodnosti omogočilo natančnejše meritve. **Svetlana Breclj**

Ali smo mi tisti,
ki uporabljamo
družbena
omrežja,
ali omrežja
uprabljajo nas?