

JAU NIE ŠIEM LV

Agrita Blumberga

Ja tevis nav sociālajos tīklos, tevis nav vispār — no nevainīga joka šis sauklis jauniešu vidū pārtapis par realitāti. Sociālo tīklu lietošana ilgtermiņā var radīt izolētību reālajā dzīvē, bet, kā atzīst Latvijas Drošāka interneta centra (*drossinternets.lv*) vadītāja Maija Katkovska, tas ir koks ar diviem galiem. Sociālo tīklu un virtuālās pasaules ietekme uz jauniešiem kļūst aizvien lielāka, līdz ar to pilnībā izvairīties no tās nav iespējams.

— Kā sociālie tīkli ietekmē jauniešu pašapziņu, attiecības ar citiem, veselību?

— Tas atkarīgs no katra jaunieša individuāli, no viņa pašapziņas un no tā, cik viņš ir pārliecināts par sevi. Ja runājam par tīņiem, mūsu novērojumi rāda, ka meitenes ir vieglāk ietekmēt attiecībā uz ārējo izskatu un to, kas ir skaisti un stilīgi. Puišus ir vieglāk ietekmēt uz materiālajām vērtībām un jaunākajām ierīcēm. Ja bērns vai jauniešs ir pašprietiekams, viņš nejut nepieciešamību noteikti iegādāties konkrētu lietu vai apģērba gabalu. Vienai daļai jauniešu ir ļoti svarīgs tas, ko viņi redz internetā, un ar viņiem ir vieglāk manipulēt. Pa vidu ir skolēni, kuri seko bara instinktam un vēlas tikt atzīti. 15, varbūt 20 procenti jūtas gana spēcīgi tādi, kādi viņi ir, un viņiem

«Pārāk liela aizrautība ar sociālajiem tīkliem var novest pie atkarības»

nav svarīgs sociālo tīklu uzspiestais standarts, kas nosaka, kādam jābūt laimīgam cilvēkam.

Latvijā tas nav ļoti izplatīts, bet, cik esmu runājusi ar saviem Eiropas kolēģiem, izplatīta sociālo tīklu ietekmē gan meitenēm, gan puīšiem ir nosliece uz anoreksiju vai bulimiju. Sociālajos tīklos vislielāko atzinību saņem slaidākie un sportiskākie cilvēki. Tas veicina noslieci uz depresīvām domām un rada šaubas par sevi.

— Cik lielu iespaidu uz reālo dzīvi atstāj virtuālā pasaule?

— Kādreiz jauniešiem telefonu nebija, un dzīve bija diezgan skaidra un saprotama. Mūsdienās atraut reālo dzīvi no virtuālās pasaules nav iespējams. Mēs ar savām aktivitātēm mēģinām panākt, ka jaunieši dzīvo līdzsvarā, — mācās aizstāvēt savu viedokli un izpaužas ne tikai interneta vidē, kur iespējams noslēpties aiz cita vārda, bet izpaužas klātienē. Tāpat mēģinām rādīt, ka internets nav vieta tikai izklaidei. Internets ir laba vieta, kur izpausties kā personībai, parādīt citiem savus talantus un iemācīties kaut ko jaunu. Tā ir lieliska vide, kur pilnveidot pašam sevi, nevis tikai patērēt saturu, ko radījis kāds cits. Ja reālajā dzīvē jauniešiem ir grūti sevi parādīt, iejusties un pastāvēt par sevi vai viņš klases pulciņā ir izstumtais, internets ir tā vieta, kur jebkurš var atrast domubiedrus. Par tevi nespriedīs pēc tā, kā tu izskaties vai stosties runājot. Reālajā dzīvē nepilnības tiek pamanītas un jaunieši ir gana nežēlīgi, lai par to apceltu.

— Kas ir galvenie riski, ar kuriem jaunieši saskaras šajā vidē?

— Riski jeb minusi ir privātuma neesamība. Ir jādomā līdzī, ko ievietot interneta vidē, kā sevi parādīt un kādus komentārus rakstīt zem citu jauniešu fotogrāfijām. Ja jauniešs vēlēšies piedalīties starptautiskā projektā un sociālajos tīklos būs ievietojis vardarbīgas fotogrāfijas, ar naidu izteicies par vienu vai otru cilvēku grupu, komentāros rakstījis rupjības, vērtētāji to visu ņems vērā. Saturs, ko jaunieši ievieto internetā, tiek ievietots ar domu, ka to redz tikai viņu vienaudži, bet to redz arī vecāki, vecāku draugi, kaimiņi, pedagogi, jauniešu centru darbinieki un potenciālie darba devēji.

— Sociālo tīklu kultūra ir radījusi jaunu fenomenu — bailes kaut ko palaist garām. Šo fenomenu raksturo nespēja nolikt malā telefonu. Cik izplatīta, jūsuprāt, šī problēma ir Latvijā?

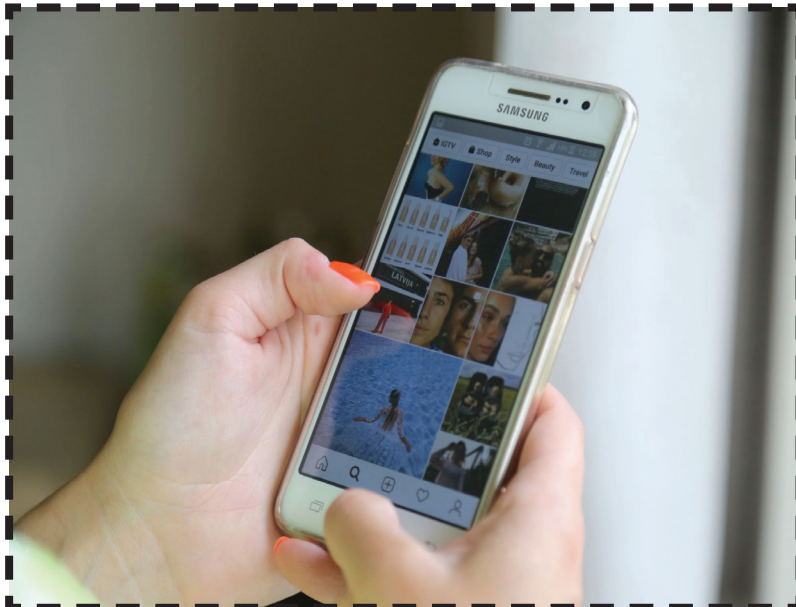
— Diezgan izplatīta, bet šajā gadījumā akmens jāmet pieaugušo dārziņā. Lai bērni un jaunieši justos droši, viņiem jāzina robežas — to pateiks jebkurš psihologs. Tajā brīdī, kad vecāki savam bērnam nopērk mobilo tālruni, jāizrunā lietošanas noteikumi. Protams, katram vecumam tie ir atšķirīgi. Lai vecāki varētu saukt sevi par pilnvērtīgiem sarunu biedriem, vienam no ģimenes locekļiem vajadzētu pierēģistrēties tajos pašos sociālajos tīklos vai vismaz izpētīt to darbības principus.

— Piekritāt apgalvojumam, ka pārāk bieža sociālo tīklu lietošana ilgtermiņā var radīt izolētību reālajā dzīvē?

— Var novērot, ka jaunieši labprātāk raksta īsziņu, nevis zvana viens otram, līdz ar to savstarpējās komunikācijas spējas pasliktinās. To, ka jaunieši daudz mazāk lasa, valodas bagātība un vārdu krājums ir mazāks, noteikti var apliecināt arī latviešu valodas skolotāji. Komunikācija ar vienaudžiem ir tāda, kāda ir, bet tas ir koks ar diviem galiem. Ja jauniešs pārāk daudz laika pavada sociālajos tīklos, viņš ir izolēts no fiziskās pasaules, bet, no otras puses, ja jaunieša nav sociālajos tīklos, viņš jūtas izolēts no vienaudžu grupas. Nevar teikt, ka tagad viss ir slikti, bet mūsdienās pedagogiem ir daudz lielāki izaicinājumi, mēģinot novērst sociālo tīklu ietekmi. Tādā pasaulē un vidē mēs dzīvojam. Tehnoloģijas nekur nepazudīs — mums jāiet uz priekšu, jāpielāgojas un jāizmanto šīs ierīces savā labā.

— Kā ir ar saturu? Cik kritiski jaunieši to izvērtē?

— Pirms gada 3. un 6. klases skolēni veica diagnostikas darbu. 6. klases audzēkņiem tika uzdots jautājums: «Ja es internetā pamānu, ka 15. maijā nav jāiet uz skolu, un dalos ar šo informāciju, nepārbaudot tās patiesumu, kāda ir mana atbildība?». 68 procenti rakstīja, ka viņi uzņemtos līdzbildību par ziņas izraisītajām sekām, četri procenti atbildēja, ka viņi vienkārši jokojās, bet 27 procenti



«Vienai daļai jauniešu ir ļoti svarīgs tas, ko viņi redz internetā, un ar viņiem ir vieglāk manipulēt,» atzīst Latvijas Drošāka interneta centra vadītāja Maija Katkovska.

Daiņa Kārkluvalka foto

ti uzskatīja, ka nav atbildīgi, jo katrs pats izlemj, kam ticēt un kam nē. No vienas puses, katram saņemtā informācija jāvērtē kritiski, bet, no otras puses, vairāk nekā 30 procenti uzskata, ka tā nav viņu atbildība, — nav brīnums, ka viltus ziņas sociālajos tīklos izplatās milzu tempā. Patiesībā šokējošas ziņas ir tapušas tikai tāpēc, lai *audzētu* klikšķu skaitu un viltus ziņu lapa nopelnītu uz reklāmu.

Arī mēs mācām to, ka informācija jāvērtē ļoti kritiski, jāpārbauda informācijas avots un saturs. Ir salīdzinoši daudz jauniešu, kuri nepārbauda informāciju un kuriem nepiemīt kritiskā domāšana. Šogad veicām testu, kur 8. un 9. klases skolēniem likām atzīmēt darbības, kas ļauj pārbaudīt, vai medijos publicētā ziņa ir patiesa. 70 procenti atbildēja, ka pārbaudīs ziņas gadu, datumu, domēna nosaukumu un meklēs atsauci un faktus, desmit procenti atbildēja, ka pārbaudīs tikai ziņas popularitāti, bet 20 procenti atbildēja, ka pārbaudīs ziņas autoru, — ja viņš medijos ir publicējis vairākus rakstus, tāpat tas ir profesionāls žurnālists. Varam secināt, ka 30 procentiem nav izpratnes par to, kam ticēt un kam noteikti nevajadzētu ticēt.

— Kas jauniešiem jāņem vērā, lietojot sociālos tīklos? Kā parūpēties par savu drošību internetā?

— Iesakām izskatīt privātuma iestatījumus visos sociālajos tīklos. Jauniešiem, kuri vēlas sociālajos tīklos sevi parādīt un kuru konti ir publiski, jāizvērtē, ko ievieto internetā. Ļoti kritiski vajadzētu izvērtēt tos cilvēkus, kuri iepazīti tikai interneta vidē. Ja pieņemts lēmums satikties ar jauniegūto interneta draugu, noteikti par to jāpastāsta vecākiem vai kādai citai uzticības personai. Jābūt piesardzīgiem un jāvērtē rūpīgi pārbaudīt visu informāciju.

Ja rodas problēmsituācija, piemēram, notikusi apmaiņa ar kailfoto un tiek izspēstas nauda vai jauniešs tiek šantāžēts, jāvērsas pēc palīdzības. Jauniešiem jāpāliek vienam ar savu problēmu. Jāvēršas vai nu pie vecākiem, vai skolas sociālā pedagoga, varbūt jauniešu centrā ir kāda uzticamības persona, ar kuru var izrunāties. Tāpat iespējams zvanīt uz Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcijas uzticības bezmaksas tālruni — 116 111. Arī mūsu mājaslapā *drossinternets.lv* ir ziņojumu forma, kur var vērsties pēc padoma. Sadarbojamies gan ar sociālajiem tīkliem, gan Valsts policiju. ■

JAUNĀSĀ RUNĀ

Agrita Blumberga

Pārdomās par ieguvumiem un zaudējumiem, ko sniedz sociālo tīklu lietošana, dalījās Tartu Universitātes Johana Šittes politikas zinātnes institūta maģistrantūras studente Ieva Briede:



— Neesmu pietiekami kompetenta, lai apgalvotu, ka pastāv saikne

starp sociālo tīklu pārmērīgu izmantošanu un garīgās veselības problēmām, piemēram, trauksmi, depresiju vai ķermeņa dismorfiskajiem traucējumiem, taču vienaudžu vidū esmu novērojusi vairākus interesantus fenomenus. Pirmkārt, esmu saskārusies ar subjektīvo nabadzību, respektīvi, lai arī līdzekļu pietiek gan plānotajiem izdevumiem, gan izklaidēm, jauniešs salīdzinājumā ar citiem jūtas nabadzīgs. Ņemot vērā, ka 24 stundas diennaktī iespējams sekot līdzī augsta sociālā statusa pārstāvjiem, influenceriem un citiem, kuri cenšas savas dzīves veidot kā profesionālu marketinga kampaņu, jauniešs neizbēgami sevi salīdzina ar šiem cilvēkiem. Tas rada nomāktību, kas ietekmē pašapziņu. Otrkārt, arī pati bieži vien saskaras ar tukšu komunikāciju un nonivelētām sarunām. Paziņu un draugu starpā ikdienā tiek pārsūtītas smieklīgas bildes, kas atgādina par otra eksistenci, bet netiek pārrunāti

ikdienas notikumi un sagaidāta plašāka atbilde par «normāli». Treškārt, jauniešs ne vienmēr ir spējīgs izvērtēt *zvaigžņu* ietekmi uz viņa uztveri un spēju noformēt viedokli. Ja dienā tiek sekots konkrēta viedokļa līderim, neapzinoties, ka šis viedoklis ne vienmēr ir balstīts faktos, jauniešs var izveidoties aplams priekšstats par pasauli un savu vietu tajā.

Ilūzija par pastāvošo saikni

Jāmin, ka sociālo tīklu izmantošanas pluss, vismaz manā gadījumā, ir iespēja ātri mobilizēt cilvēkus. Bieži vien politikus pētījumu vajadzībām esmu uzrunājusi, izmantojot sociālo tīklu platformas. Tas man ļauj aplūkot, vai konkrētā persona manu aicinājumu ir izlasījis. Otrs pluss manā skatījumā ir iespēja ziņu portāliem sekot līdzī vienā platformā, kas optimizē laiku jaunāko ziņu apskatei. Noteikti jāuzsver, ka sociālo tīklu dēļ iespējams atālināt būt klāt bijušo klasesbiedru, studiju biedru, kā arī citu paziņu svāri-

gākajos dzīves brīžos. Esmu informēta par viņu studiju gaitām, ģimenes pieaugumu vai citiem jaukiem notikumiem, kas man ļauj saglabāt ilūziju, ka starp mani un viņiem pastāv saikne.

Vienīgā panākumu atslēga

Ņemot vērā, ka pati ar to cīnos, vēlos uzsvert sociālo tīklu laika zāģašanas īpatnību. Manuprāt, sociālie tīkli gribot negribot patērē pietiekami daudz laika. Tā vietā varētu lasīt grāmatas, jaunāko presi vai vienkārši doties pastaigā. Izjūta, ka tevi *ievelk iekšā*, ir tik pamatīga, ka jānodarbojas ar pašdisciplīnu, lai šo procesu apstādīnātu. Vēl viens būtisks mīnuss, kas, manuprāt, ir atsevišķas diskusijas vērts, ir neistuma, perfekcijas kultivēšana. Atliek *piesekot* pāris modelēm, fitnesa superzvaigznēm un plastiskās ķirurģijas klīniku regulārajām viešņām, lai drīz vien pieķertu sevi pie domas, ka varbūt mazāk laika vajadzētu veltīt smadzeņu trenēšanai, bet izmisīgi sākt meklēt vingrināju-

mus pludmales ķermeņa iegūšanai. Fotošopētās bildes rada maldīgu ilūziju par to, ka ķermenis, kas atbilst mūsdienu skaistuma standartiem, ir vienīgā panākumu atslēga.

Reklāma jaunā ietērpā

Kā galveno risku saredzu influenceru (sociālo kontu turētāju, kuriem ir tūkstošiem sekotāju) nolikšanu elku statusā. Esmu saskārusies ar situācijām, kad jauniešs pret influenceri izturas kā pret piemēru, uz ko tiekies, aizmirstot, ka tā vienkārši ir reklāma jaunā ietērpā. Redzu aktīvus jauniešus, kuri studē, piekopj veselīgu dzīvesveidu un demonstrē to *instagram* kontā, taču nesaprotu viņu motivāciju reklamēt noteiktu produktu, kas padara dzīvi tik *superīgu* un *foršu*. Apzinoties, ka influenceru darbība sociālajos tīklos Latvijā likumdošanā vēl nav pilnībā regulēta, rodas bažas par šī reklāmas veida vēl neapzināto negatīvo ietekmi uz jauniešu uztveri un izvēlēm. ■