

Family7 – Bijbelse Toekomstverwachting

Handout 8 Maatschappelijke ontwikkelingen in het licht van de Bijbel

Aflevering 8 Rusteloosheid en sociale media

In 1971 werd de eerste email verstuurd, sindsdien is er heel veel veranderd. Er zijn nu vele manieren om met elkaar te communiceren, via facebook, Whats App, Twitter, Instagram, enz. 95% Van de jongeren van 12-35 jaar maken gebruik van internet. Van de 12-18 jarigen is 25% dagelijks 3-5 uur bezig met sociaal media en 10% zelfs meer dan 5 uur! Hierbij dient opgemerkt worden dan meisjes nog meer dan jongens op sociale media zitten. Men heeft zich afgevraagd waarom sociale media zo intensief gebruikt wordt:

- Men vindt het leuk
- Er is contact met anderen
- Uit verveling
- Kijken naar anderen
- Geen informatie willen missen

Wat dit laatste betreft heeft de helft van de jongeren last van FoMo '*Fear of Missing Out*'! Men is bang om iets te missen en is constant aan het controleren of informatie binnengekomen is. Dit leidt tot asociale situaties, bv tijdens het gezamenlijk eten.

Els van Dijk, directeur van de EH schreef hier het volgende over:

'Nog niet zolang geleden zaten de studenten na afloop van een college op de trappen met elkaar over de les na te praten. Nu checken ze allemaal hun smartphone om te zien wat ze allemaal tijdens het college gemist hebben'. Naast de vele voordelen die internet met zich meebrengt, zijn er ook veel gevaren te noemen.

- **Schoolprestaties staan onder druk**

De vele uren die leerlingen met sociale media bezig zijn kunnen niet aan hun huiswerk besteed worden. Huiswerk maken met een aandacht vragende smartphone naast je bevordert de concentratie niet!

- **Negatief zelfbeeld**

Via sociale media krijgen we vaak te maken met een ideaalbeeld. Het wordt vaak mooier voorgesteld dan het in werkelijkheid is. Brits onderzoek wees uit dat Instagram bij, met name veel meisjes, tot een negatief zelfbeeld leidt. Via fotoshopen wordt vaak een onwerkelijk beeld getoond.

- **Slapeloosheid**

Het vele uren naar een blauw scherm is niet alleen slecht voor de ogen, maar het berooft ons ook van de nachtrust. Wanneer de uren voor het slapengaan intensief naar het scherm gekeken wordt, wordt de aanmaak van melatonine verstoord en is het lichaam niet in staat om te gaan slapen maar staat nog in de '*werkstand*'. Veel jongeren nemen hun smartphone mee naar bed en willen, zelfs in de nacht, niets missen. Hierdoor neemt de concentratie af en wordt een goede gezondheid bedreigd.

- **Veranderingen van ons brein**

Uit onderzoek blijkt dat door intensief internetgebruik veranderingen in onze hersens optreden. We gebruiken onze hersens op een andere manier, waarmee het neurale circuit verlegd wordt. Robert Jan Hendriks schrijft hierover:

Het is niet meer belangrijk om parate kennis te hebben, maar hoe- en waar je de informatie kunt ophalen. Ons geheugen wordt onbewust verlegd naar een gezamenlijk online geheugen: internet.

Via internet hebben we te maken met een 'overaanbod van informatie'. De hersenen moeten dan erg veel verwerken en ontwikkelen het vermogen om informatie snel te verwerken en te selecteren. Onderzoek wees uit dat de prefrontale cortex hierdoor aan het veranderen is. Het menselijk brein komt zo steeds dichterbij het computerbrein, waarmee we steeds meer verweven raken. Daarnaast hebben we te maken met een krimp van het hersendeel dat verantwoordelijk is voor onze spraak vermogens, emoties, geheugen en zintuigelijke waarneming. 'Use it or lose it'.

- **Eenzaamheid**

HP de Tijd schreef onlangs over vereenzaming onder jongeren. Ze hebben genoeg contacten via sociale media, maar weinig echte vrienden. Door het gebruik van sociale media blijkt men juist minder sociaal te worden. Psychiater Bram Bakker schrijft over een toename van psychische klachten met name onder jongeren en toenemende schade aan geest- en denkvermogen. Face to face communicatie wordt voor jongeren steeds moeilijker zoals ook het omgaan met ongemakkelijke gevoelens. Overmatig gebruik van sociale media veroorzaakt regelmatig depressie, groepsdruk, eetstoornissen, concentratieproblemen, relatieproblemen en met name door zelfpromotie: narcisme! In het 'echte leven' blijkt men toch juist contactarm te zijn.

- **Pesten**

Juist de sociale media is een eenvoudig instrument om iemand te pesten of iemand sociaal gevangen te nemen. Vele gebruikers van dit medium hebben hier al ervaring mee, vandaar dat de groepsdruk dan ook zo hoog is. Voor een gezonde eigen mening is weinig ruimte. Ook door de sociale media kunnen jongeren terechtkomen in de macht van misdaad en mensen met slechte bedoelingen. Ongewenste foto's van kinderen op internet en het dreigen om ongewenste foto's te plaatsen, drijft vele jongeren soms tot wanhoop.

Gespreksvragen:

1. *Noem een aantal positieve- en negatieve effecten van sociale media.*
2. *Wat doet sociale media met uw/jouw persoonlijk leven?*
3. *Wat kun je er aan doen om beter om te gaan met sociale media?*