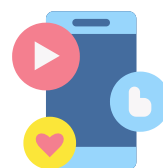


SARE SOZIALAK VS AUTOESTIMUA



Gaur egun, gazteek asko erabiltzen dituzte sare sozialak, bai entretenitzeko, bai lagunekin harremanetan egoteko, baina, hala eta guztiz ere, espazio bat sortzen dute, non bere burua besteekin etengabe konparatzen dute. Bizitza "perfektuak", gorputz idealizatuak eta itxuraz arazorik gabeko bizimoduak ikusten dituzte, eta horrek seguru edo gutxiegi sentiaraz ditzake.



ZER DA AUTOESTIMUA ETA ZERGATIK AXOLA DU?

Autoestimua pertsona batek bere buruari buruz dituen pentsamendu eta sentimenduen multzoa da. Nola ikusten duzun zeure burua, nola baloratzen duzun zeure burua eta nola sentitzen zaren zurekin. Horregatik, nerabezaroan, identitatea eratzeke etapa erabakigarria den honetan, oso hauskorra izan daiteke eta kanpo faktoreen eragina handiagoa izan daiteke, hala nola familia, eskola-ingurunea... eta gaur egun, inoiz baino gehiago, sare sozialak.

ZEIN DA SARE SOZIALEN ARAZOA?

Gazteek orduak ematen dituzte egunean arreta handiz hautatutako eta editatutako beste pertsona batzuen irudiak ikusten: gorputz idealak, ametsetako bidaia, bizitza arrakastatsuak. Argitalpen horietako askok errealitatea islatzen ez duten arren, guztiak hobeto bizitzen ari direlako pertzepzioa sor dezakete, gehiago eginez eta bikain erakutsiz, haiek izan ezik.

"Zergatik ez naiz horrela ikusten?", "Zergatik ez da nire bizitza hain zirraragarria?". Galdera horiek aldizkarietatik ateratako argazkiak ikustean sortzen dira, baina benetan editatuta eta planifikatuta daude. Konparazio horrek gutxiagotasun-sentimenduak, frustrazioa eta segurtasunik eza sor ditzake.

"Fear of Missing Out" (FOMO) izenekoak eragiten du askok sentitzea beti zerbait galtzen ari direla. Beste batzuk haiek gabe gozatzen ikusteak antsietatea, tristura eta zorion edo arrakasta itxura emateko presioa sortzen ditu, benetan bizitzen ari ez badira ere.

ONDORIO PSIKOLOGIKOAK

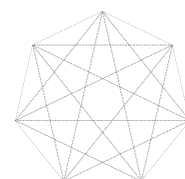
Azken ikerketek krisi isil honi zenbakiak jarri dizkiote. Erresuma Batuko Royal Society for Public Health (RSPH) erakundeak adierazi zuen Instagram gazteen osasun mentalerako sare sozial kaltegarriena dela. American Psychological Association erakundeak ere ohartarazi du sareen gehiegizko erabilera gorputzaren asegabetasunarekin eta sintoma depresiboekin lotzen dela.

Ondorio ohikoenetako batzuk:

- Elikadura-portaeraren nahasmenduak, hala nola anorexia edo bulimia.
- Kirurgia estetikoak areagotzea nerabeetan.
- Depresioa, antsietatea eta autoestimu txikia.
- Gizarte-isolamendua eta pentsamendu autosuntsitzaileak kritika edo ziberjazarpenaren ondoren.

NOLA SAIHESTU HAU?

- Gogoratu sareetan ikusten duguna ez dela beti bizitza erreala.
- Eduki positiboa eta erreala ikusi, lagungarri izango zaiguna.
- Sare sozialen erabilera murriztea eta beste jarduerak batzuei denbora gehiago eskaintzea.
- Ez bilatu guztien onespena.
- Norberaren maitasuna izaten ikastea.



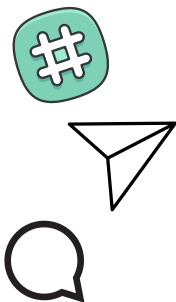
Sare sozialak ez dira batere txarrak guri beldurra emateko. Tresna bat dira, eta erabiltzen dugun moduaren arabera, eragin handiagoa edo txikiagoa izan dezake. Gure buruarentzat baliozkotze-iturri bakarra edo balio pertsonala neurtzeko iragazkia bihurtzen direnean agertzen da arazoa. Eta ikasi behar dugu benetako edertasunak eta bizitza errealak ez dutela iragazkirik behar.

Autoestimua pertsonala da, ez gaitasun publikoa. Mundu birtual horren guztiaren erdian elkar maitatzen ikastea gazte batek gaur egun izan dezakeen askatasun-ekintzarik handienetako bat da.

“AUTOESTIMUA NORBERA BERE BURUA MAITATZEA DA”



**Enara Bujanda,
La Salle Berrozpe
ikastetxeko orientatzailea**



NORTZUK KONTSUMITZEN DUTE GEHIAGO SARE SOZIALAK?

2025eko otsailean erabiltzaile guztien %55a baino gehiagok 18 eta 34 urte bitarteko gazteak ziren eta %65 urtetik gorako biztanleek bakarrik %5a baino gutxiago erabiltzen dute sare sozialak.

Beraz, geroz eta helduago tendentzia bat badago erabilera murrizteko. Azkenik, generoari dagokionez, sare sozialen kontsumoa %51,5a da emakumeen artean, hau da, erdia.

NOLA AZALDUKO ZENUKE GAUR EGUNGO GAZTEEN ETA SARE SOZIALEN ARTEKO ERLAZIOA?

Nerabezaroa, nortasuna edo identitatea esploratzeko, bilatzeko eta eraikitze aldia da, orduan, neska-mutilak, adin horietan, zenbait testuinguru bilatzen dituzte arma simetrikoak izateko. Azkenean, horrek funtsezko helburu soziala dauka, beraz, sare sozialetan berdinekin harreman simetrikoa izatea ahalbidetzen du.

Eta egia da harreman birtualetan eraikitzen diren harremanak, gero errealitatean piso gutxi daukatela.

SARE SOZIALAK GIZONEZKOETAN ETA EMAKUMEZKOETAN ERAGIN BERDINA DUTE?

Sare sozialek eragin desberdina dute emakume eta gizonezkoetan, baina ez sexuarengatik, baita ere pertsonaren adina, egoera psikologikoa, soziala, heldutasun maila, autoestima eta abararengatik, agian, adin bereko 2 neskengan sare sozialetan ikusitako zerbaitek ez duelako eragin berdina.

Baina egia da, orokorrean, emakumeengan tendentzia bat dagoela eragin negatiboagoa izateko. Zergatik? Gehienbat emakumeek sare sozialetan jasotzen dituzten mezuarengatik. Irudiaren inguruan, gorputzaren inguruan, neskek, gizonezkoak baino askoz inpaktu negatiboagoa jasotzen dute.

Exijentzia hori dirudi emakumeengan handiagoa dela, eta horrek eragin negatiboagoa izan dezakeela sexu femeninoan.



Elkarrizketaren audioa entzuteko
QR-a

Artikulu hau hobeto sakontzeko Enara elkarrizketatu dugu.

Enara Bujanda La Salle Berrozpeko orientatzailea da. Bere egitekoa DBHko etapan bai ikasleekin, irakasleekin eta gurasoekin lan egitea da. Ikasleen egoera emozionalaren jarraipena egitea baita orientazio probak ere.

Bestetik, irakasleei eta haien beharretan edo demandetan laguntzen eta bideratzen arduratzen da eta baita ere gurasoei beti espazio eta denbora bat eskaintzen die.

ZER DA AUTOESTIMUA? ZER ERAGIN DU GAZTEENGAN?

Autoestimua norbera bere burua maitatzea da. Gure burua gutxiago maitatzeak autoestima gutxi edukitzea dakar. Honekin ere autokontzeptua deritzona dago, eta gure buruz daukagun ezagutza osatzen du, baina akats garrantzitsu bat dauka: ez da objektiboa, subjektiboa baizik. Gure burua zenbat maite dugun eta gure autokontzeptua lotura handia dute.

Gure buruari buruz kontzeptu ona badugu, gehiago maiteko dugu gure burua.

Eta alderantziz, autoestimua gure buruarekiko dugun jarrera eta gure bizitza afektiboa azaltzen du. Nerabeak umeak direnetik heltze prozesu horretan haien identitateak eraikitzen ari dira, horregatik, autoestimua garrantzia handia dauka. Nerabeak beraien buruari buruz daukaten irudia ta maitasuna eragin handia izango du ere haien identitatearen garapenean.

SARE SOZIALAK BAKARRIK ERAGIN NEGATIBOA DUTE? EDO POSITIBOA ERE IZAN DITZAKETE?

Azkenean txanpon baten bi aldeak dira, egiten dugun erabileraren arabera edo bisitatzen ditugun webguneen arabera, eragin positiboa edo negatiboa izan dezake, adibidez autoestimuan eragin positiboa izan ditzake gazte batek erabakitzen duenean eta kontrolatzen duenean bere bizitzako zer atal erakutsi nahi dituen. Argitalpen hori azkenean modu batean gure autoestimua errefortzatu dezake berdinen arteko elkarrekintza dagoelako eta “like”s horiek jasotzen ditugulako.

Azkenean, gure identitatea eraikitzen ari gara nik nolakoa naiz badirudi besteei gustatzen zaiela. Hori positiboa izan daiteke baina kontrakoa gerta daiteke. Sare sozialen erabilerarekin batera, ikerketak esaten dute gazteek bide hau erabiltzen dutela informazioa bilatzeko, ideiak kontrastatzeko, haien gustuak eta adibidez Instagramen zerbait bilatzen duzu eta gero iradokizunak ateratzen zaizkizu.

Bestetik, esan dezakegu internetek eta sare sozialek alde iluna daukatela, adibidez batzuk erabilera positiboa egiten duten bezala, beste batzuk, mendekotasuna sortu dezakete, erabilera ezegokia, online apustuak edo batzuk bide digital hori bullyinga egiteko erabili dezakete, gainera, ziber jazarpena azken urteotan gizarte mailan igoera handienetarikoa izan duen ekintza.

Lehen, jazarpena gertatzen zenean, ikastetxeetan geratzen zen, orain ziber jazarpenarekin leku guztietara iristen da, hau da, zure logelara iristen da.

SARE SOZIALETAKO ZER EDUKI MOTAK ERAGITEN DU GEHIEN GAZTEEK BEREN BURUAREKIKO DUTEN PERTZEPZIOAN?

Eduki guztiak, zerbait ikusten edo entzuten dugun momentuan modu ez kontzientean gurekin konparatzen dugunez, askotan nahikoa ez garenaren ideia sortzen da.



ZER ERAGIN DUTE FILTROEK, EDIZIOEK ETA JOEREK GAZTEEK BEREN IRUDIA HAUTEMATEKO MODUAN?

Eragin izugarria ikusten ari garela mendetakotzat ematen baitigu zerbait naturala bezala, jakin gabe horren atzean dauden filtroak, ebakuntza estetikoak... Baina hain ondo dago egina, horretan lan egiten dutela, gu ez garela kontziente.

ZURE USTEZ, HANDITU EGIN DIRA GAZTEEN ANTSIETATE, DEPRESIO EDO ELIKADURA-NAHASMENDU KASUAK SARE SOZIALEN PRESIOAGATIK?

Bai, sare sozialak gazteentzako sozializatorako gune garrantzitsua da, denok bilatzen dugu onartuak izatea eta taldeko parte izatea, esan bezala, sare sozialetan ikusten dugun bizitzaren distorsioa eta emakumeek jasotzen dituzten komentario oso negatiboak askotan ondorio emozional eta osasun mentaleko gaixotasunak garatzeko arriskua areagotu daiteke.

ZIBERJAZARPENAK GAZTEEK BEREN BURUAZ DUTEN PERTZEPZIOAN ERE ERAGINA DUELA USTE DUZU?

Erabat, lehen esan bezala, lehen, bullyinga eskola eremuan mugatzen zen, pertsona hori eskolatik ateratzen zen, etxean sartzen zen eta bere bizitza egiten zuen asteburuan eta jazarpena bertan bukatzen zen. Gaur egun, erasoak ikaslearen eremu guztietara ailegatzen da, bere bizitza osoari eragiten dio, ikaslea edo nerabea babeslekurik gabe geratzen da. Mabila dagoen bitartean jarraitu dezakete pertsona hori matxakatzen eta matxaka hori, psikologikoki oso oso larria da.

ZER EGIN DEZAKETE GAZTEEK SARE SOZIALEK AUTOESTIMUAN ERAGIN NEGATIBOA IZAN EZ DEZATEN? ETA GURASO ETA IRAKASLEEK?

Lau ideia dauzkagu, oso orokorrak direnak. Lehenengo ideia, sare sozialetan erakusten den bizitza erreala ez dela kontzientzia izatea da, bakoitzak bere Instagramean igotzen dituen argazkiak berak aukeratutako argazkiak dira, ez dituzte gaizki ateratako argazki bat igotzen. Bakarrik maite dugun eta maite gaituzten pertsonen iritzia hartu behar da kontuan, zer zentzua du gu ezagutzen ez gaituen pertsonen iritzia kontuan hartzea? Gainera, ez dakizunean pertsona horrek zurekiko dituen sentimenduak, badagoelako jendea zailtasunak dituela besteei gauza positiboak gertatzean alaitzea. Zuri ondo joaten zaizunean amorrua ematen die. Ondo dagoela nahi duguna entzutea? Bai, baina jakin behar dugu limiteak jartzen.

Gero, bideo bateko “like” eta iruzkin bat baino hobeak gara. Badago jendea “like” asko dituela bizitza birtualean eragin handia duela eta gero eskolara datoz eta ez dute lagunik, zertarako balio zaizkizu like horiek ez badituzu lagunik?

Guraso eta irakasleen lanetarikoa bat kontzientzia kritikoa lantzea da, ikasleekin, seme-alabekin... Informazio erreala eta fake newsa alderatzeko gaitasuna aldatu behar da, jakin behar da non bilatu informazioa eta non ez.

Gero, mobilen erabilera erregulatu behar da, gazte askok mobilarekiko adikzioa garatzen dute eta ezinbestekoa da limite, arauak eta erabilpen egokiaren kultura lantzea, batzuetan kostatu egiten da.