



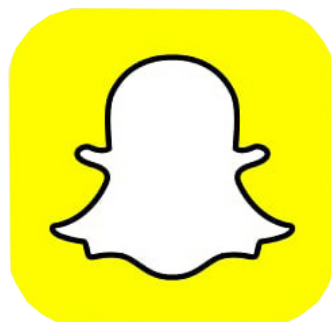
Mijn top 3 meest gebruikte apps zijn: tiktok, Snapchat en Instagram. Alle drie sociale media. Maar waar gebruik ik dit nou eigenlijk allemaal voor en is het wel nodig zo veel? Tiktok gebruik ik voornamelijk voor tijdsverdrif, hierbij zit ik dan uren lang te scrollen zonder uitkomst. Verder vind ik het ook leuk om zo nu en dan zelf filmpjes te maken, maar daar besteed ik niet meer dan 5 minuten per dag aan. Snapchat gebruik ik al communicatie middel, daar praat ik mee met vrienden, maak ik grotendeels van mijn foto's en filmpjes en deel ze dan ook. Instagram gebruik ik net zoals bij tiktok voor tijdsbedrijf, wel kom ik op Instagram meer inspiratie tegen voor mijn niet digitale hobby's. Maar wat heeft dit nou allemaal voor invloed op mijn dagelijksleven? En hoe kan ik hier verandering in brengen?

Van alle drie de besproken apps heeft tiktok naar mijn mening de meeste slechte invloed, op mij in dit geval. Het eindeloos scrollen zonder enige uitkomst, heel erg leuk op het moment, maar daardoor worden de belangrijke taken alleen maar uitgesteld. Ook zorgt het ervoor dat ik me niet meer verveel, de seconde dat ik me begin te vervelen pak ik mijn telefoon en open tiktok. Dat vind ik erg jammer want ik ben van mening dat verveling voor creativiteit zorgt. Door het "vrije tijds" gebrek hou ik me ook vrijwel niet meer bezig met mijn niet digitale hobby's, zoals bijvoorbeeld lezen en haken.

Daarentegen heeft Snapchat voor mij weer een positievere invloed, ik ben met deze app veel makkelijker en sneller in contact met vrienden, daar is de app ook voor gemaakt. Je praat met elkaar, stuurt elkaar zelfgemaakte foto's en filmpjes en bekijkt elkaars verhaal. Maar uiteraard is ook deze app gemaakt om verslaafd aan te worden.

Instagram heeft naar mijn mening het minste invloed op mij, ik zit er niet al te lang op, plaatst zo nu en dan wat. Wanneer ik dan op Instagram scroll kom ik aardig wat haak filmpjes wat mij weer inspiratie geeft voor een volgend haak project.

Kortom, sociale media is zonde van je tijd. Maar ook een belangrijk negatief gevolg is dat sociale media je een negatief zelfbeeld kan geven door alle filters en bewerkte foto's en filmpjes, gelukkig ben ik daar zelf niet al te gevoelig voor. social media kan tevens ook een goed gevolg hebben. Zo is het heel makkelijk om dingen te verspreiden met een groot bereik: voor als je bijvoorbeeld je huisdier kwijt bent; of om mensen te laten nadenken over bepaalde onderwerpen; en om reclame te maken.



Zoals ik zojuist al heb verteld besteed ik te veel onnodige tijd aan sociale media, maar hoe ga ik dit verminderen? Het verminderen van social media gebruikt klinkt simpeler dan het is. In theorie kun je zo stoppen, maar in de praktijk is het toch iets lastiger. Persoonlijk heb ik zelf al geprobeerd er een schermtijd op te zetten, maar daarbij kon ik continu de melding erg simpel weg klikken en verder gaan. Ook wil ik mezelf niet limiteren en bijvoorbeeld geen filmpjes kunnen kijken die gestuurd worden of dingen niet kunnen plaatsen of opzoeken wanneer ik het wel. wel heb ik in mijn telefoon instellingen aan staan dat ik alleen maar op tiktok kan met wifi en niet met mobiele data (ook omdat ik er anders te snel door de data heen ga). Dus wat nu? Meer hobby's zoeken is geen optie, want ik heb er al te veel en kom er nu al niet eens aan. Wat misschien wel een goede optie zou zijn is mijn telefoon gedurende dag helemaal uitzetten en in een andere ruimte neer leggen. Dus op de vraag of ik verslaafd ben aan social media antwoord ik met veel schaamte, ja.

Social



Media