**Друштвене мреже и њихов утицај на младе**

Друштвене мреже су већ више од деценије уназад део наше свакодневице. Можемо се често запитати како смо пре њих уопште функционисали. У данашње време то је посебно незамисливо млађим генерацијама које су од детињства усмерене на овај вид комуникације. Неоспорно је да су друштвене мреже у много чему олакшале свакодневни живот – омогућиле су да се лако и бесплатно чујемо, видимо и одржимо контакт са блиским особама које су далеко, бесплатно се рекламирамо, брзо поделимо важне информације. Све наведено уједно са собом може носити и изложеност младих многим садржајима који нису у складу са узрастом.

Друштвене мреже могу имати велики утицај на самопоуздање младих. Посебно осетљива група јесу адолесценти, јер адолесценција сама по себи носи многа преиспитавања и несигурности. Они високо вреднују прихваћеност у групи, успех и популарност. У данашње време, између тих ,,идеала’’ и друштвених мрежа ставља се знак једнакости. Број пратилаца, позитивних коментара и лајкова постали су извор личног вредновања. Уколико њихова објава не добије број лајкова који сматрају одговарајућим, или ако изостане лајк од неке њима значајне особе, долази до промене расположења у негативном правцу, и супротно – ако скупе ,,довољно’’ лајкова осећају се добро и прихваћено. У складу с тим, објављују оно што ће међу ,,публиком’’ бити популарно, а то често није оно што се њима истински допада. Ако упадну у зачарани круг поређења са особама које изгледају ,,савршено’’ и имају већи број пратилаца и лајкова, доминантно негативно осећање могу постати завист и љубомора, у чијој сржи је, наравно, мањак самопоуздања.

Друштвене мреже су постале место за такмичење у томе ко ће бити лепши, изазовнији, провокативнији. Ово је посебно карактеристично за женски пол, јер су физички изглед и сексуална атрактивност у првом плану. Постоје истраживања која и потврђују да значајан проценат тинејџерки има овакву перцепцију друштвених мрежа. Виртуелни, нереални стандарди лепоте и успеха већини постају недостижни. Направити што бољу фотографију постаје битан циљ. Ако се тај циљ не оствари, особа почиње саму себе да доживљава као мање вредну, и долази до учвршћивања несигурности. Све то даље може ићи у правцу повишене анксиозности, потиштености, повлачења, запостављања обавеза, депресије, поремећаја исхране. Анксиозност, рецимо, лако можемо да уочимо код особе која ишчекује лајкове, коментаре и компулзивно проверава сваку нотификацију.

Истраживања су показала да су код младих који пуно времена посвећују друштвеним мрежама, социјална и емоционална интелигенција, креативност у дефициту. То можемо сматрати и логичном последицом тога што је некадашње време за активну игру и дружење замењено виртуелним простором.

**Шта може да уради особа која примети да друштвене мреже имају негативан утицај на њу?**

1. Може да престане да прати и фокусира своју пажњу на људе за чије објаве процени да формирају и/или активирају уверења о сопственој нижој вредности. На пример, уверење: ,,Вежбам да бих изгледао/-ла као он/она’’ (што увек делује као неиспуњен циљ јер ће особа са овом врстом мотивације себе увек процењивати негативно), треба модификовати у правцу: ,,Желим да вежбам да бих се боље осећао/-ла и био/-ла здравији/-а’’.

2. Може се спровести мини-експеримент, да на пример 10 дана не приступа друштвеним мрежама, и да се прати расположење, а првенствено то да ли долази до поређења са другима, прекомерног размишљања о сопственом изгледу. Очекивано је да прво дође до високог нивоа ,,неподношљиве’’ анксиозности, будући да друштвене мреже изазивају зависност, али убрзо се уочавају бенефити по сопствено расположење и квалитетније испуњено време у ком се остварују реални успеси и постиже реално задовољство.

3. Корисно би било дати и усвојити рационалан одговор на питање зашто нам делује као да су на друштвеним мрежама сви у свему бољи од нас. То проистиче из тога што друге перципирамо кроз идеализоване делиће њиховог живота који деле са публиком, док о себи имамо целокупну, реалну слику и увид у контекст. Чим уђемо у поређење губимо, јер је реалност далеко од идеала.

4. Кључно је радити на изградњи правог, чврстог унутрашњег самопоуздања. У овом контексту, то би подразумевало освешћивање чињенице да истинска срећа и задовољство нису у вези са селфијима, лајковима и одобравањем од стране других (често и непознатих) особа.

Узимајући у обзир темпо којим се развијају разноразне платформе нових друштвених мрежа и којекаквих онлине повезивања људи, помало заборављамо колико је један обичан телефонски позив за дружење постао заборав. Све мање користимо позиве да бисмо некога питали како је или нешто договорили, а све више комуникацију сводимо на типкање и поруке; а као друго, све мање одлазимо у изласке и дружења, а све више такве активности мијењамо видеопозивима и вишесатним измјењивањима километарских порука како би некоме представили сва ажурирања у властитом животу.

Јесу ли емотикони замијенили осјећаје, а аватари људе? Јесу ли лајкови замијенили загрљаје, а видеопозиви шетње? Одлазимо ли у природу како бисмо ослушкивали тишину шума, а не снимили нови статус? Више нема смисла дискутовати о увођењу забрана коришћења друштвених мрежа за младе и којекаквих нереалних ограничења, посебно ако узмемо у обзир и чињеницу да се део школске године преселио на друштвене мреже.

**Како нас друштвене мреже мењају**?- Студије су откриле да је зависност од пратилаца на друштвеним мрежама директно повезана с депресивним расположењима, а друга истраживања су открила да је Инстаграм по том питању још гори. Настојећи смањити зависност, многи иду корак даље – почињу куповати ствари које им уопште нису потребне како би барем на друштвеним мрежама могли изгледати добро.

**Прихватање сопствених несавршености у доба друштвених мрежа** - Оно што је можда занемарено у целој причи је управо чињеница да, жудећи за привидно савршеним изледом, одевним предметима, заборављамо да свако од нас има и недостатке које није потребно прикривати већ их бити свестан и прихватити их. А прихватањем сопствених слабости отварамо пут обликовању новог себе који је спреман преусмерити фокус на јачање неких нових снага за које није знао да постоје.

Чињеница је да је технологија толико далеко отишла да смо свесни да више не можемо без ње. Истраживања о друштвеним мрежама су све бројнија, а то је заиста велики напредак по питању унапређења менталног здравља. Зато је нужно нагласити да су и резултати тих истраживања вишезначни.

Другим ријечима, није правило да ће свака особа која проводи превише времена на друштвеним мрежама бити депресивна, као и да ће свака особа која никада није отворила профил на друштвеним мрежама бити сретнија и задовољнија са својим животом. Објашњење свега лежи у паметном кориштењу онога што нам технологија дала, а то је кључни сегмент за очување менталног здравља.

У сваком случају, живимо у времену у којему је немогуће потпуно се одвојити од технологије. Чак и они који су већину свог живота провели без икаквих смартпхонеа, дошли су у ситуацију када морају научити баратати с неким основама јер смо као друштво прихватили такве технолошке промене као нужне у свакодневици.

**Постоје ли решења за младе?**

**Време.** Ограничите време проведено на мобилним телефонима и рачунарима. Покушајте то посебно спроводити у вечерњим сатима пре спавања. Препоручује се да барем сат времена прије одласка на спавање не гледате у екране како би мозак добио јасну информацију о стању уснивања те како бисте имали чвршћи и квалитетнији сан.

**Простор.** Ако нисте упућени у опасности које вребају на интернету, Имајте на уму да све што објавите на интернету трајно остаје забележено. Ваши дигитални трагови ће остати годинама након вас. Зар не бисте ипак жељели сачувати мало приватности? Пажљиво размотрите шта ћете објављивати, а шта ћете чувати у своја четири зида. Није толико забавно када апсолутно сваки странац који уђе на ваш профил на друштвеној мрежи уједно улази и у ваш лични простор. Након неког времена ћете схватити колико је то помало застрашујуће. Пазите колико ћете простора оставити другим људима путем друштвених мрежа.

 **Алтернативе**. Ако не желите трошити време на друштвене мреже, онда немојте себи дозволити толико „вишка“ времена. Организујте своје слободно време и распоредите га тако да вам га не остане довољно за досађивање на друштвеним мрежама. Идите у шетњу, на дружење с пријатељима, на каву или једноставно читајте књигу и слушајте музику. Пронађите неки други извор занимације који ће бити користан и едукативан.

Foto: Pixabay/Free-Photos