

Утицај друштвених мрежа на живот младих

Друштвене мреже су саставни део савременог начина живота готово свих генерација. Данас су лако доступне па се вероватно сви некад запитамо како смо уопште до недавно без њих функционисали.

„Друштво“ у друштвеним мрежама

Друштвени живот је изузетно битан фактор када је ментално здравље у питању. Кроз наш друштвени живот, задовољавамо потребу за прихватањем, припадањем, испуњеношћу и повезивањем. Друштвене мреже су нам пружиле бесплатну комуникацију са људима ма где они били на свету, као и брзу размену информација. Наравно, баш због те доступности, појављују се и негативни аспекти – о којима се сада често говори. Важно је да знамо да друштвене мреже нису саме по себи штетне, већ њихова прекомерна употреба јесте (тачније, потенцијална зависност од њих).

Најчешће онлине платформе које млади користе, и за које верујем да сви имају, или су барем чули за њих, су Фацебоок, Инстаграм, ТикТок, Снапцхат и Твиттер. Преко ових платформи добијамо повратне информације на садржај који креирамо, у виду шерова, лајкова и коментара.

Могуће је постати зависан управо од ових повратних информација. Најчешће та зависност потиче од неког тренутног и имагинарног осећаја задовољства, баш због лајкова, пратиоца, позитивних коментара. Са научне стране то је позитивно поткрепљење које активира лучење допамина, али и даље ствара зависност од истога када је употреба прекомерна. На тај начин се, такође, ствара и илузија о себи, поготово код особа које су нарцисоидне.

Негативни утицаји друштвених мрежа

Друштвене мреже, анксиозност и „страх од пропуштања“

Данас нам је све на дохват руке, само један клик од нас. Управо зато интернет доживљавамо као место где се све дешава. Зато млади некада имају „страх“ да нешто не пропусте, да не буду у кораку са неким актуелним дешавањима и темама. То је заправо нека врста анксиозности, тај константан осећај напетости и компулзивна потреба за прелиставањем мрежа, како би били „у току са дешавањима“.

Код многих се ова анксиозност одражава на квалитет сна, кроз запостављање обавеза, губитак фокуса за друге активности, а најчешће ту пропати учење. Зато такве особе показују интензивну узнемиреност па и панику када изгубе интернет конекцију, истроши им се батерија на телефону, или томе слично.

Друштвене мреже и депресија

Један од разлога из кога се депресија толико често развија код младих је тај што се ставља знак једнакости између друштвених мрежа и „идеала“ попут популарности, успеха и прихваћености. Млади број лајкова, коментара, шерова и пратилаца виде као извор личног вредновања, и на основу тога граде свој лични идентитет. Уколико то изостаје, себе сматрају мање вреднима, одбаченима, небитнима. Наравно, окидач за депресију је и цубер насиље – објављивање трачева, лажи, избацивање из група, па и претње. Самом развоју депресије такође погодује и занемаривање физичке активности, кретања, дружења у реалном животу, услед зависности од друштвених мрежа.

Друштвене мреже и искривљена слика о себи

Данас велики број тинејџерки (па и адолесценткиња) саме друштвене мреже сматрају као неко место за „рекламирање“ себе тј. свог физичког изгледа, где притом користе многобројне филтере како би приказале „савршенство“, што је наравно показатељ ниског самопоуздања.

Због апликација за обраду слика, тинејџерке су незадовољне својим изгледом због бубуљица, масне косе, килаже, што је сасвим нормално и очекивано у тој фази живота па и касније, код сваке девојке и дечака. Највећи кривац за то је Инстаграм, где се сви приказују са савршеним лицем, телом и кожом. Али сви знамо да то савршенство не постоји! Међутим то је велики проблем, јер ка томе сви теже.

Сам Инстаграм и све друштвене мреже су наметнуле „стандарде лепоте и атрактивности“ те поређење са тим стандардом код младих девојака неретко доводи до поремећаја телесне шеме. Почине од тога да у огледалу виде само своје мане. Никада нису довољно мршаве/згодне, провокативне (наравно, јер огледало нема филтере и Пхотосхоп).

Позитивни утицаји друштвених мрежа

Одржавање контаката са пријатељима и члановима породице ван наше земље

На сву срећу друштвене мреже су нам омогућиле да са својим ближњима који су физички далеко комуницирамо брзо, лако, једноставно и без скупих телефонских позива, те да спречимо да се од њих дистанцирамо, и одржимо блискост. Наравно видео позиви су додатна погодност у том смислу – чине комуникацију сличнијом комуникацијом уживо. Такође, на друштвеним мрежама можемо и пронаћи познанике са којима смо давно изгубили контакт.

Повезивање и упознавање са особама сличних интересовања

Данас имамо могућност формирања личног профила до најситнијих детаља, што је наравно повећало шансу да се повежемо са људима из различитих делова света на основу заједничких интересовања. Додатно нам помажу групе и странице којима се можемо прикључити или их чак и сами формирати. Овако остварена познанства могу и изаћи из виртуалног простора и постати права, непосредна.

Презентовање креативности и стваралаштва

Друштвене мреже су многим људима омогућиле да своје стваралаштво представе широј популацији него што је то раније био случај. Њихова поезија, проза, уметничке фотографије, стрипови, занимљиви видео клипови, израда накита, сређивање љубимаца, одеће, производња домаће хране и слично сада лакше налазе пут до корисника. Међутим много је лепше и занимљивије видети овакве креативне ствари на мрежама, неки стих који ће вам поправити дан, нечија фотографија природе, храна која ће вам замирисати као да је ту. У мору сличности и истих ствари ово је једно лепо и пријатно освежење.

Виртуелне групе подршке

„Умрежавање“ је значајно утицало на људе са различитим врстама проблема, јер им је омогућило да се међусобно повезују, и на тај начин једни другима пружају помоћ и подршку. Веома је битно, јер је предност усмерена на заједнице за подршку особама са менталним или физичким болестима. Предност је нарочито за оне особе које немају ослонац у свом најближем окружењу и које се кроз овај начин комуникације, читајући искуства других, могу оснажити за обраћање стручном лицу.

Доступност информација и едукативног материјала

Данас се вести деле много брже и једноставније. Све што нас занима можемо пронаћи на интернету. Са појавом и генерално експанзијом друштвених мрежа постало је много једноставније и тражити и добити помоћ по питању различитих ствари. Од тога да сте пронашли нечији новчаник или га изгубили, или пронашли нечијег љубимца, ако је потребно доћи до давалаца одређене крвне групе, постоје заједнице где се то може огласити и уз помоћ којих би се лако дошло до великог броја људи.

Што се едукације тиче, наравно да су битне заједнице за размену различите врсте литературе које нам могу помоћи да значајно умањимо време потребе за неком књигом, уџбеником, и томе слично.

Друштвене мреже – да или не?

Да ли бих могла без друштвених мрежа?

Ово питање се само намеће. Искрен одговор је – наравно да бих могла, али не дуго. Објашњење овога је то да ми је некада стварно потребан одмор од телефона и генерално друштвених мрежа. Просто дође до осећаја презасићености. Са друге стране, није могуће да се потпуно изолујемо од тога. Данас је све на интернету: наши пријатељи, неке заиста поучне ствари које можемо наћи, наш посао.

За мене је уживање када на интернету гледам људе који путују, фотографишу своје омиљене тренутке и то деле са другима. Друштвене мреже нам омогућавају да људе које сматрамо занимљивим или ценимо њихов рад пратимо и путем још једне занимљиве платформе.

Ја не бих рекла да волим да делим тренутке из личног живота на друштвеним мрежама, али поделим са свима оно што желим, и оно што мене испуњава. То је конкретно фотографисање, тачније тренутак који волим да забележим па то и поставим на друштвене мреже.

Наравно, поред овога, веома важна ствар за мене је факултет. Путем друштвених мрежа Висока школа модерног бизниса поред значајних информација дели и веома креативан и занимљив садржај. Такође, волим да правим занимљив садржај за факултет како бих мојим пратиоцима приближила колико је нама занимљиво и динамично на факултету. На пример, у току радионица Студентског клуба радимо на веома занимљивим стварима које се тичу друштвених мрежа. Правимо одређени креативни садржај за Инстаграм и за ТикТок. На мрежама су исто тако на занимљив начин испраћене и радионице у којима ми студенти увек нешто ново научимо и лепо се дружимо.

Моја порука свима!

Закључак свега овога је да данас не можемо без друштвених мрежа. Наравно, постоји много предности када је у питању коришћење друштвених мрежа, али и доста негативних аспеката.

По мом мишљењу, утицај друштвених мрежа на млађу децу али и старије је у многим сегментима лош. Првенствено јер свака девојка и особа на друштвеним мрежама је иста. Нажалост почињу сви да личе једни на друге, да се понашају исто па чак и опонашају нечије речи, покрете и покушавају наметнути другима мишљења већине.

Моја порука јесте:

Будите своји! Не морате се прилагођавати трендовима и пратити их. Имајте свој стил, радите шта ви желите, облачите шта ви желите и у чему се најбоље осећате! Не морате имати савршену кожу и тело, не морате имати најбоље фотографије себе на Инстаграму, имајте свог пса, своју омиљену књигу и нека вам то буде искрена срећа, и мањи број људи који ће са вама ту срећу поделити и пратити. Најбитније је да живите свој живот, по вашим правилима, ви их одређујте. Волите себе! Имајте своје мишљење, имајте своје ЈА!