Насловна страна

Содржина

Вовед 5

I Теоретски рамки: Идентитетот и адолесценцијата 6

1.1. Адолесценцијата како критичен развоен период 6

1.2. Психолошки аспекти на личниот идентитет 8

1.2.1. Клучни компоненти на личниот идентитет 8

1.2.2. Erikson и кризата на идентитетот 9

1.2.3. Влијанието на семејството и околината 9

1.2.4. Психолошка стабилност и идентитет 10

1.2.5. Улогата на културниот и дигиталниот контекст 10

1.2.6. Интеграција на идентитетот и психолошкиот раст 10

1.3. Теории за развојот на идентитетот: Ериксон, Марша и Берзонски 11

1.3.1. Ерик Ериксон: Психосоцијалната теорија и кризата на идентитет 11

1.3.2. Џејмс Марша: Идентитетни статуси 12

1.3.4. Мајкл Берзонски: Стилови на идентитетна обработка 13

1.4. Влијание на семејството, училиштето и врсниците врз формирањето на идентитет 14

1.4.1. Семејството како примарна агенција на социјализација 15

1.4.2. Училиштето како систем на вредности, знаење и улоги 16

1.4.3. Врсниците како критичен социјален огледало 17

1.4.4. Интеракцијата помеѓу факторите 18

II. Социјалните мрежи и адолесцентите 20

2.1 Дефиниција и карактеристики на социјалните мрежи 20

2.2 Типологии и платформи што ги користат адолесцентите 23

2.2.1. Типологии на социјалните мрежи 23

2.2.2. Популарни платформи меѓу адолесцентите 25

2.2.3. Влијание на изборот на платформа врз идентитетот 25

2.3 Најпопуларни социјални мрежи кај младите 26
2.3.1. Влијание на социјалните мрежи врз психолошкото и социјалното функционирање на младите 28
2.4 Онлајн навики и однесување на адолесцентите 32
2.4.1. Комуникација и социјална интеракција 34
2.4.2. Самопрезентација и изградба на дигитален идентитет 35
2.4.3. Следење и интеракција со инфлуенсери и трендови 37
2.4.4. Потрага по припадност и заедница 39
2.4.5. Ризици поврзани со онлајн однесувањето 40
2.4.6. Времетраење и фреквенција на користење 41
2.5 Употреба и временска изложеност 44
2.6 Социјалните мрежи како фактор во формирањето на идентитетот 46
III. Социјалните мрежи како арена за формирање на личен идентитет 50
3.1. Влијание на социјалните мрежи врз самоперцепцијата и самодовербата 50
3.1.1. Самоперцепција преку призма на „лајкови“ 51
3.1.2. Самодовербата под влијание на дигиталната интеракција 52
3.1.3. Притисокот да се изгледа совршено 54
3.1.4. Поларизација помеѓу онлајн и офлајн доживување 55
3.1.5. Пример: социјална потврда и влијание врз расположението 56
3.2. Креирање на виртуелен идентитет и идеализирана слика за себе 57
3.3. Улогата на врсниците, трендовите и групниот притисок во дигиталниот простор 60
3.4. Позитивни аспекти: поддршка, самоистражување и прифаќање 64
3.4.1. Поддршка и градење на заедница 66
3.4.2. Самоистражување и прифаќање 68
3.4.3. Позитивни аспекти: поддршка, самоистражување и прифаќање 68
3.5. Негативни последици: зависност, анксиозност и губење на автентичноста 70

4.1. Емпириски дел - Примерок и резултати 76
Популација и примерок: 77
Анализа и интерпретација на резултатите 80
Главна хипотеза Х1: 81
Хипотеза Х2: 81
Хипотеза Х3: 82
Хипотеза Х4: 82
Хипотеза Х5: 83
Хипотеза Х6: 83
Практични импликации 84
Ограничувања и предлози за идни истражувања 85
Заклучоци 88
Дискусија 90
Користена литература 92

Вовед

Во современото општество, социјалните мрежи станале неизбежен и доминантен дел од животот на адолесцентите, создавајќи нови начини на комуникација, интеракција и самоизразување. Адолесценцијата е критичен развоен период, во кој младите се обидуваат да го дефинираат својот личен идентитет, да ги пронајдат своите вредности и улоги во општеството. Во овој процес на самооткривање, социјалните мрежи играат сè поголема улога како платформи каде адолесцентите можат да експериментираат со различни аспекти на својата личност, да комуницираат со врсниците и да добиваат повратни информации кои влијаат врз нивната самоперцепција.

Влијанието на дигиталната средина врз формирањето на личниот идентитет не е едноставно и еднопластично; напротив, тоа претставува комплексна динамика каде позитивните и негативните аспекти се преплетуваат. Од една страна, социјалните мрежи нудат можности за поттикнување на креативноста, самоистражување и изразување на индивидуалноста, додека од друга страна можат да предизвикаат притисок за прилагодување, споредување со другите и зависност од одобрување преку „лајкови“ и коментари.

Истражувањата укажуваат дека за адолесцентите, социјалните мрежи стануваат своевиден простор каде тие ја градат својата дигитална репрезентација, која често е поврзана со нивната реална слика за себе. Ова ја потенцира важноста од разбирање на психолошките механизми преку кои овие платформи влијаат врз развојот на идентитетот, самодовербата и општата благосостојба на младите луѓе.

Затоа, темата за влијанието на социјалните мрежи како арена за формирање на личен идентитет кај адолесцентите претставува значаен предизвик за современата психологија, образованието и семејната поддршка. Целта на ова истражување е да ги осветли овие влијанија, да ја проучи улогата на дигиталните комуникациски платформи во процесот на идентитетна конструкција и да понуди препораки за промовирање на здрав развој и психолошка стабилност кај младите во дигиталната ера.

I Теоретски рамки: Идентитетот и адолесценцијата

1.1. Адолесценцијата како критичен развоен период

Адолесценцијата претставува период на длабоки трансформации и значителен психосоцијален развој, кој обично започнува во раната тинејџерски период (околу 10–13 години) и се протега до доцната младост (до околу 20 години). Таа не е само биолошка транзиција од детство кон зрелост, туку суштински, психолошки, емоционален и социјален процес. Во текот на овој период, адолесцентот се соочува со интензивни промени што влијаат на начинот на кој го перципира светот, другите и самиот себеси. Промените се јавуваат на повеќе нивоа — телесно, когнитивно, емоционално и социјално и тие се меѓусебно поврзани.

Адолесценцијата претставува важен период во развојот на личноста, кога се формираат клучни аспекти од идентитетот и емоционалната зрелост (Steinberg, 2014).Биолошки, адолесценцијата започнува со пубертетот, кој предизвикува брзи физички промени и хормонски флуктуации. Овие биолошки процеси не само што влијаат врз телото, туку имаат и значително влијание врз емоционалната регулација и психолошката стабилност. Зголемувањето на самосвеста, телесната слика, срамежливоста или екстраверзијата, како и сомневањето во сопствениот изглед, се чести појави кај адолесцентите. (Harter, 2012). Според многу истражувања, токму во овој период започнува интензивна рефлексија за тоа „кој сум јас?“ — прашање што лежи во основата на формирањето на личниот идентитет. (Steinberg, 2014).

Когнитивно, се забележува напредок кон формалната операционална мисла, според Жан Пијаже. Тоа значи дека младите почнуваат да размислуваат поапстрактно, да хипотетизираат, да анализираат можни исходи и да ја согледуваат реалноста од различни перспективи. Овој когнитивен напредок овозможува подлабока саморефлексија и поголемо разбирање на сопствените вредности, верувања и идентитетни ориентации. Во текот на адолесценцијата, младите се соочуваат со значајни психосоцијални предизвици поврзани со откривање на себе и градење на стабилна самослика (Erikson, 1968).

Адолесцентот не само што се обидува да разбере кој е, туку почнува и да поставува прашања за смислата на животот, моралот, правдата и иднината.

Емоционално, адолесцентите доживуваат чести промени во расположението, интензивни чувства и развој на нови видови емоционални врски. Присутна е борба за независност од родителите, истовремено со потребата за нивна поддршка и одобрување. Оваа емоционална амбивалентност често предизвикува тензии во семејните односи, но и отвора простор за индивидуализација и личен раст. Во таа смисла, адолесценцијата е фаза на „емоционално учење“ — младите учат да препознаваат, именуваат, регулираат и изразуваат чувства на посоодветен начин.

Социјално, адолесцентите започнуваат да ја реорганизираат својата социјална мрежа. Врсничката група станува сè поважна и понекогаш дури и доминантен фактор во донесувањето одлуки, особено кога станува збор за стилови на однесување, избор на вредности и идентитетни експерименти. (Brown & Larson, 2009). Врсниците обезбедуваат огледало преку кое младите се споредуваат, се потврдуваат или се преиспитуваат. Преку тие интеракции, се развива социјалната самосвест, како и способноста за емпатија, асертивност и поставување граници.

Во оваа фаза, исто така се поставуваат темелите на идниот животен пат: се формираат професионални интереси, идеолошки убедувања, сексуален идентитет, стилови на комуникација и однос кон авторитет. (Steinberg & Morris, 2001). Одлуките што се носат во адолесценцијата често имаат долгорочни последици, и затоа овој период бара внимателна поддршка од возрасните, без да се наруши потребата на младите за автономија.

Потребата за припадност и истовремено желбата за индивидуалност го прават овој период контрадикторен, но и особено плоден за психолошки развој. Адолесцентот се движи помеѓу два света — детската зависност и возрасната независност — и токму низ таа тензија се оформува личноста. Поради тоа, многу психолози и педагози ја гледаат адолесценцијата како можност за лична трансформација и креативен раст, но и како ризичен период за појава на нарушувања ако поддршката и водството се дефицитарни.

Во истражувањата на Savin-Williams и Berndt, се истакнува дека здравиот психосоцијален развој во адолесценцијата значително зависи од квалитетот на социјалните врски,

стабилноста на семејната средина и степенот на саморефлексија. Ако овие фактори се позитивно присутни, тогаш веројатноста за оформување на стабилен и интегриран идентитет е висока.

Адолесценцијата е критична и чувствителна фаза во животот на секоја индивидуа. Таа претставува мост помеѓу детството и зрелоста, време кога личноста започнува да се дефинира себеси во поширок контекст. Затоа е неопходно да се разбере и поддржи оваа развојна фаза не само од страна на родителите и наставниците, туку и од поширокото општество, за да се создаде простор каде младите ќе можат безбедно и автентично да го изградат својот идентитет.

1.2. Психолошки аспекти на личниот идентитет

Личниот идентитет претставува основен концепт во психологијата и развојот на личноста. Тој се однесува на чувството на себеси, на доживувањето „кој сум јас“ и „што ме прави различен од другите“. Овој психолошки конструкт не е фиксен ниту еднодимензионален, туку динамичен и се формира низ искуствата, интерперсоналните односи, вредностите, верувањата и социјалните улоги што една индивидуа ги прифаќа или отфрла во текот на животот. Иако личниот идентитет се гради низ целиот живот, токму во адолесценцијата тој доживува најголема турбуленција и преструктуирање.

1.2.1. Клучни компоненти на личниот идентитет

Психолошките аспекти на личниот идентитет опфаќаат неколку суштински компоненти: (Erikson, 1968).

1. Самосвест (self-awareness): Способноста на личноста да се согледа себеси како посебна единка, одвоена од другите, со уникатни мисли, чувства и цели.
2. Самоконцепт (self-concept): Менталната слика што ја имаме за себеси, која вклучува нашите квалитети, недостатоци, улоги, интереси и социјални идентитети (на пример, „јас сум сестра“, „јас сум уметник“).
3. Самопочит (self-esteem): Начинот на кој ја вреднуваме својата личност — дали се чувствуваме вредни, способни и достојни за љубов и почит.

4. Континуитет на јас-идентитетот (self-continuity): Доживувањето дека сме иста личност низ времето, и покрај промените што ги доживуваме.

Личниот идентитет се состои од збир на самоперцепции, вредности, верувања и улоги што поединецот ги прифаќа како дел од своето „јас“, кои се формираат преку интеракции со општествената средина и сопствените искуства (Marcia, 1980).

1.2.2. Erikson и кризата на идентитетот

Познатиот психоаналитичар Ерик Ериксон ја дефинираше фазата на адолесценција како период на „идентитет наспроти конфузија на улогите“. Според него, формирањето на личниот идентитет е една од најважните психолошки задачи во животот. Доколку младата личност успешно интегрира различни улоги и искуства, таа создава јасен и стабилен идентитет. Според Ериксон, адолесценцијата е период во кој младите се соочуваат со кризата на идентитетот, во која треба да развијат стабилно чувство за тоа кои се, спротивставено на конфузија со идентитетот, што претставува основа за понатамошниот психосоцијален развој (Erikson, 1968). Во спротивно, се јавува конфузија, несигурност, па дури и анксиозност во однос на тоа кој е и што сака.

Ериксон потенцира дека овој процес вклучува „испитување на идентитетот“, односно пробување различни улоги, стилови, вредности, па и групи, за конечно да се избере оној идентитет кој најмногу соодветствува на внатрешните чувства и надворешните околности.

1.2.3. Влијанието на семејството и околината

Личниот идентитет не се формира во изолација, туку е силно условен од социјалниот контекст. Семејството е првата средина каде индивидуа учи што значи да се биде „јас“. Начинот на кој родителите комуницираат со детето, вредностите што ги промовираат, поддршката што ја даваат (или ја ускратуваат), играат голема улога во формирањето на идентитетот.

Понатаму, училиштето, врсниците, медиумите, културните норми, па дури и религијата, имаат значително влијание врз тоа како младиот човек ќе се идентификува — и каков животен пат ќе избере.

1.2.4. Психолошка стабилност и идентитет

Истражувањата покажуваат дека личноста со јасно дефиниран и интегриран личен идентитет има поголема психолошка стабилност, подобра самопочит и повисоко ниво на животна сатисфакција. Овие луѓе се поотпорни на надворешни притисоци, знаат да поставуваат граници и полесно носат одлуки. Од друга страна, индивидуа со нестабилен или фрагментиран идентитет може да се соочи со анксиозност, депресија, ниска самопочит и со тешкотии во меѓучовечките односи. Психолошката стабилност претставува важен фактор во процесот на конструирање на личниот идентитет, бидејќи ѝ овозможува на личноста да одржи конзистентен и позитивен самоконцепт, дури и при социјални или емоционални предизвици (Kroger, 2017).

Конфузијата во личниот идентитет може да се манифестира и преку честото менување на цели, интереси, пријатели или дури и лични уверувања. Оваа „криза“ е природен дел од процесот, но доколку не се надмине, може да доведе до длабоки егзистенцијални дилеми и несигурност.

1.2.5. Улогата на културниот и дигиталниот контекст

Современото општество внесува нови предизвици во процесот на оформување на личниот идентитет. Културниот плурализам, социјалните мрежи и дигиталната комуникација креираат голем број идентитетни понуди и модели на идентификација. Од една страна, младите имаат можност да истражуваат различни аспекти од својата личност, но од друга страна, се соочуваат со притисокот на перфекционизам, споредување и губење на автентичноста.

Психолозите предупредуваат дека прекумерното изложување на „идеализирани“ идентитети на интернет може да доведе до конфузија, ниска самопочит и психолошка дезориентација. Затоа, развивањето на критичко размислување и саморефлексија стануваат неопходни алатки во процесот на формирање здрав личен идентитет.

1.2.6. Интеграција на идентитетот и психолошкиот раст

Целта на процесот на формирање личен идентитет не е да се постигне некаква „финална верзија“ на себеси, туку да се создаде чувство на континуитет, интегритет и автентичност. Личниот идентитет треба да биде доволно флексибилен за да се прилагодува на нови

ситуации, но и доволно стабилен за да обезбеди чувство на сигурност и насока. Интеграцијата на идентитетот е суштински процес кој го поддржува психолошкиот раст, бидејќи им овозможува на адолесцентите да развијат чувство на континуитет, самодоверба и ориентација кон иднината (Schwartz, Zamboanga, & Weisskirch, 2021).

Во таа смисла, развојот на идентитетот претставува траен процес на себеистражување, саморазбирање и интеграција. Тој не завршува со адолесценцијата, туку продолжува во зрелоста, кога личноста се соочува со нови улоги (на пример, професионалец, родител, партнер) и треба повторно да ги редефинира сопствените вредности, цели и лична мисија.

1.3. Теории за развојот на идентитетот: Ериксон, Марша и Берзонски

Развојот на личниот идентитет долго време е предмет на истражување во психологијата, особено во рамки на развојната и социјалната психологија. Неколку влијателни теоретичари придонеле кон разбирањето на процесите преку кои индивидуа го оформува, преиспитува и стабилизира својот идентитет. Најзначајни меѓу нив се Ерик Ериксон, Џејмс Марша и Мајкл Берзонски, чии теории даваат комплементарни, но различни перспективи. Теориите на Ериксон, Марша и Берзонски обезбедуваат длабоко разбирање за начинот на кој адолесцентите го формираат својот идентитет, преку психосоцијални конфликти, статуси на идентитет и когнитивни стилови на донесување одлуки (Kroger, 2017; Marcia, 1980; Berzonsky, 2011).

1.3.1. Ерик Ериксон: Психосоцијалната теорија и кризата на идентитет

Ерик Ериксон е основоположник на идејата дека развојот на идентитетот е психосоцијален процес кој се одвива во осум последователни фази од животот. Во својата позната теорија, тој ја истакнува петтата фаза – „Идентитет наспроти конфузија на улогите“ – која се јавува за време на адолесценцијата и се смета за критична во оформувањето на личниот идентитет. Ериксон ја истакнува адолесценцијата како фаза во која индивидата се соочува со кризата на „идентитет против конфузија на улоги“, што претставува клучен момент во оформувањето на стабилен личен идентитет (Erikson, 1968).

Во оваа фаза, младата личност:

- експериментира со различни улоги, вредности и уверувања;
- поставува прашања како „Кој сум јас?“ и „Каде припаѓам?“;
- или успешно создава интегриран идентитет;
- или запаѓа во состојба на конфузија и несигурност во однос на сопствената личност и иднината.

Ериксон верувал дека успешно надминување на оваа „криза“ води до развој на верност (fidelity) – психосоцијална доблест која претставува способност за лојалност и доследност кон сопствените уверувања и избори.

1.3.2. Џејмс Марша: Идентитетни статуси

Џејмс Марша го проширува моделот на Ериксон преку концептот на четири идентитетни статуси – постигнат идентитет, предвремено преземен идентитет, мориториум и дифузија – кои ја опишуваат различната динамика на истражување и посветеност кај адолесцентите (Marcia, 1980).

Џејмс Марша ја надградува теоријата на Ериксон преку емпириско моделирање на развојот на идентитетот. Тој воведува четири идентитетни статуси базирани врз две димензии:

1. Истражување (exploration) – дали личноста активно испитува можни идентитети.
2. Посветеност (commitment) – дали личноста донела свесна одлука и се посветила на одреден идентитет.

Четирите статуси се:

1. Идентитетна постигнатост (Identity Achievement):
    - Високо истражување + висока посветеност.

- Личноста активно испитувала различни можности и направила јасен избор.
- Пример: млада личност која проучила различни кариери и решава свесно да стане лекар.

2. Идентитетна блокада (Foreclosure):
    - Ниско истражување + висока посветеност.
    - Идентитетот е прифатен од авторитет (на пр., родители), без лична евалуација.
    - Пример: некој станува адвокат бидејќи тоа било семејна традиција, без да размисли за други опции.
3. Идентитетна дифузија (Identity Diffusion):
    - Ниско истражување + ниска посветеност.
    - Личноста нема јасна насока ниту желба за дефинирање на идентитетот.
    - Често поврзано со апатија, анксиозност или избегнување на избори.
4. Идентитетна мориториум (Moratorium):
    - Високо истражување + ниска посветеност.
    - Личноста е во фаза на истражување, но сè уште не донела конечна одлука.
    - Честа појава во доцна адолесценција или студентски години.

Марша нагласува дека овие статуси не се фиксни — личноста може да преминува од еден во друг во текот на времето и низ различни аспекти на животот (професија, релации, идеологија итн.).

1.3.4. Мајкл Берзонски: Стилови на идентитетна обработка

Мајкл Берзонски го надградува пристапот кон идентитетот со фокус на когнитивните стилови што луѓето ги користат во процесот на обработка на информации поврзани со нивниот идентитет. Мајкл Берзонски предложува дека младите користат различни стилови на идентитетна обработка – информациски, нормативен и дифузивно-избегнувачки – што

влијае врз нивното донесување одлуки, начинот на размислување и стабилноста на личниот идентитет (Berzonsky, 1990).

Тој идентификува три главни стилови на идентитетна обработка:

1. Информативен стил (Informational Style):
    - Личноста активно бара, истражува и е критична кон информации за себе.
    - Поврзан е со саморефлексија, отвореност и автентичност.
    - Често води до постигнат идентитет.
2. Нормативен стил (Normative Style):
    - Личноста се потпира на вредностите и очекувањата на блиското опкружување (семејство, култура).
    - Покажува конформизам и послушност.
    - Често води кон идентитетна блокада.
3. Дифузно-избегнувачки стил (Diffuse-Avoidant Style):
    - Личноста избегнува соочување со идентитетни прашања.
    - Се одложуваат одлуки, се избегнува ангажираност, често води до нестабилност.
    - Поврзан е со површеност, краткорочно размислување и несигурност.

Берзонски смета дека овие стилови се стабилни личносни карактеристики, но исто така можат да се модифицираат со време и искуство, особено со психолошка поддршка и критичко размислување.

1.4. Влијание на семејството, училиштето и врсниците врз формирањето на идентитет

Формирањето на личниот идентитет не е изолиран процес кој се случува единствено во внатрешноста на поединецот. Напротив, тоа е длабоко социјално обликуван процес, кој

зависи од контекстот во кој личноста расте, учи, комуницира и созрева. Најзначајни социјални агенси во развојот на идентитетот се семејството, училиштето и врсниците.

Семејството, училиштето и врсниците претставуваат клучни социјални фактори кои влијаат врз формирањето и развојот на личниот идентитет кај адолесцентите, овозможувајќи им поддршка, модели за однесување и прилики за социјална интеракција што придонесуваат за јасност и стабилност во нивната самоперцепција (Eccles & Roeser, 2011).

Секој од овие фактори влијае на различен, но често преплетен начин, формирајќи ја структурата и содржината на личниот, социјалниот, културниот и дури и професионалниот идентитет.

1.4.1. Семејството како примарна агенција на социјализација

Семејството е првата и највлијателна средина во која детето го започнува процесот на формирање на својот идентитет. Ова влијание се остварува преку:

- Емоционална поврзаност и сигурност

  Во раното детство, квалитетот на приврзаноста со родителите (особено мајката) игра клучна улога. Децата кои развиваат сигурна приврзаност обично имаат повисоко ниво на самодоверба и се способни да истражуваат и прифаќаат различни аспекти на својот идентитет. Несигурната приврзаност, пак, може да води до идентитетна конфузија, страв од отфрлање или ниско чувство на вредност.

- Моделирање на вредности и улоги

  Родителите се примарни модели на однесување, преку кои децата учат што значи да се биде „маж“, „жена“, „одговорен граѓанин“, „морален човек“ и слично. Преку директна комуникација и индиректни пораки, семејството ја формира основата на моралниот и културниот идентитет.

- Очекувања и притисоци

  Некои семејства поставуваат високи очекувања во однос на образованието, кариерата, религијата или брачниот живот. Во такви случаи, постои ризик личноста

да развие форклозиран идентитет (според Марша), прифаќајќи туѓи вредности без лично истражување. Од друга страна, поддржувачко семејство кое охрабрува истражување, го поттикнува развојот на зрела идентитетна постигнатост.

- Комуникација и простор за изразување

  Семејствата што негуваат отворена комуникација, дијалог и разбирање, создаваат простор во кој младите можат слободно да ја истражуваат и артикулираат својата индивидуалност. Потиснувачка семејна атмосфера, пак, може да го задуши личниот развој.

1.4.2. Училиштето како систем на вредности, знаење и улоги

Училиштето претставува важен систем каде што адолесцентите учат не само академски знаења, туку и вредности и социјални улоги, што има значајна улога во формирањето на нивниот идентитет и подготовка за идните животни улоги (Turner, 2016).

Училиштето, како формална институција, има важна улога во социјалната интеграција и развојот на когнитивниот и професионалниот идентитет.

- Изградба на академски и професионален идентитет

  Во средношколската и студентската фаза, младите преку образованието развиваат слика за своите способности, интереси и цели. Наставниците и училиштето како институција директно влијаат на тоа како личноста се гледа себеси во однос на знаењето, успехот, и иднината. Поддршка од наставници, фер-евалуација и можности за учество придонесуваат за развој на позитивен академски идентитет.

- Училишна култура и вредносни норми

  Секоја училишна заедница промовира одредени социјални вредности: тимска работа, почит, толеранција, критичко мислење или, пак, дисциплина и хиерархија. Ваквите вредности влијаат врз начинот на кој младите се идентификуваат со колективи и улоги во општеството.

- Случаи на етикетирање и исклучување

Училиштето, исто така, може да биде извор на стигматизација и маргинализација, особено кога учениците се етикетирани според успех, етничка припадност, социјален статус или изглед. Ваквите искуства често имаат длабоко влијание врз самоперцепцијата и личниот идентитет, понекогаш создавајќи чувство на пониска вредност или оддалечување од општествените норми.

- Екстракурикуларни активности

  Активности како спорт, драмски клубови, музика, дебатни клубови и волонтеризам нудат алтернативни простори за самоизразување. Овие активности често имаат трансформативен ефект врз идентитетот, овозможувајќи му на поединецот да се изгради надвор од академските граници.

1.4.3. Врсниците како критичен социјален огледало

Со текот на адолесценцијата, врсничката група станува сè повлијателна, често дури и повеќе од семејството. Преку интеракција со врсниците, младите го обликуваат својот социјален, емоционален и групен идентитет.

- Потврдување и прифаќање

  Потребата за припаѓање е длабоко вкоренета во адолесцентската психа. Преку прифаќањето од страна на врсниците, младите се чувствуваат вредни, признати и нормализирани. Кога ваквото прифаќање недостасува, се јавуваат чувства на изолација и несигурност во однос на сопствената личност.

- Групен притисок и конформирање

  Понекогаш, желбата за припаѓање води до прилагодување на однесувањето, стилот или ставовите, дури и на сметка на личните вредности. Иако ова може да овозможи социјална интеграција, често предизвикува внатрешен конфликт и „носен“ идентитет, кој не е автентично сопствен.

- Формирање на субкултурни и алтернативни идентитети

  Во некои случаи, младите се идентификуваат со субкултурни групи (поп, рок, хип-хоп, гејмерска заедница, еко-активисти и сл.), кои нудат простор за отфрлање на

доминантните норми и градење на поавтентичен израз на себеси. Овие идентитети можат да бидат и етапа во развојот или траен избор.

- Пријателствата како огледало за самосвест

  Врсничките односи често овозможуваат емпатиско огледало, каде што младите преку дијалог и поддршка од блиски пријатели го реафирмираат или преиспитуваат својот идентитет. Ваквите односи можат да бидат заштитен фактор за менталното здравје и поттик за личен раст.

1.4.4. Интеракцијата помеѓу факторите

Важно е да се разбере дека семејството, училиштето и врсниците не влијаат изолирано, туку во меѓусебна интеракција. На пример:

- Поддржувачко семејство може да го зајакне капацитетот на млад човек да одолее на негативен врснички притисок.
- Училиште кое негува инклузија може да компензира за недостиг од поддршка дома.
- Врсниците можат да охрабрат млад човек да се спротивстави на традиционалните очекувања и да го следи сопствениот пат.

Разбирањето на овие релации е клучно за дизајнирање на интервенции, едукативни програми и поддржувачки политики насочени кон поттикнување на здрав и стабилен развој на идентитетот кај младите.

Влијанието на семејството, училиштето и врсниците врз идентитетот не е линеарен или едноставен процес. Овие три фактори постојано се во интеракција, при што секој може да го засили или ублажи влијанието на другите. Таа динамика создава комплексен и уникатен психосоцијален простор за секој поединец.

На пример, млад човек кој расте во семејство што не обезбедува емоционална поддршка, но наоѓа разбирање и афирмација во врсничката група, може да изгради стабилен идентитет токму преку тие пријателства. Обратно, силен семеен систем може да помогне да се ублажат последиците од врсничко одбивање или негативно искуство во училиштето.

Исто така, училиштето може да биде простор каде што се поврзуваат сите три влијанија — таму младите го носат домашниот воспитен модел, се соочуваат со формални авторитети (наставници), и истовремено градат односи со врсници. Начинот на кој овие три фактори се надополнуваат или судираат има големо значење за квалитетот на идентитетната формација.

Младите кои добиваат конзистентни пораки и вредности од сите три страни (на пр. кога семејството, училиштето и врсниците ги поддржуваат истите позитивни ставови) имаат поголема веројатност да развијат јасен и интегриран идентитет. Но, кога пораките се контрадикторни — на пример, дома им се наметнува традиционална улога, додека училиштето и пријателите промовираат слобода и критичка мисла — тогаш се јавува идентитетен конфликт кој бара лично преиспитување и избор.

Затоа, важно е сите општествени агенти да создаваат усогласена, прифатлива и безбедна средина каде младите ќе можат да истражуваат, пробуваат улоги и изградат автентична слика за себеси.

II. Социјалните мрежи и адолесцентите

2.1 Дефиниција и карактеристики на социјалните мрежи

Социјалните мрежи претставуваат онлајн платформи кои овозможуваат комуникација, интеракција, споделување и креирање на содржини меѓу корисниците. Тие функционираат како виртуелен простор каде што луѓето можат да се поврзат, да разменуваат информации и да изразуваат различни аспекти од својот идентитет. Овие платформи нудат широк спектар на алатки за социјализација, вклучително и можност за објавување текстуални пораки, фотографии, видеа и други медиуми, како и можност за коментирање и давање реакции (лајкови, емотикони).

Социјалните мрежи се онлајн платформи кои овозможуваат интеракција, споделување на информации и формирање на социјални врски помеѓу корисниците, со карактеристики како што се комуникација во реално време, создавање на кориснички профили и пристап до широк опсег на содржини (Boyd & Ellison, 2007).

Клучната карактеристика на социјалните мрежи е нивната интерактивност, која овозможува двонасочна комуникација и формирање на социјални врски во дигиталниот свет. Тие се многу повеќе од обични платформи за размена на информации; тие се медиуми каде што корисниците градат свој дигитален идентитет, преку кој го претставуваат и проектираат своето јас. Во контекстот на адолесценцијата, кога младите се во фаза на интензивно истражување и дефинирање на својата личност, социјалните мрежи имаат посебно значење. Тие служат како огледало, но и како сцена за себекреирање, каде младите можат да експериментираат со својот изглед, ставови, интереси и вредности.

Социјалните мрежи претставуваат дигитални платформи кои овозможуваат корисниците да комуницираат, да споделуваат содржини и да создаваат меѓусебни врски во виртуелни заедници, при што се карактеризираат со интерактивност, широка достапност и динамичност на содржините (Kaplan & Haenlein, 2010).

Од друга страна, социјалните мрежи се карактеризираат со специфична динамика и алгоритамски системи кои влијаат врз тоа која содржина ќе биде прикажана на корисникот. Овие алгоритми ги рангираат и прикажуваат објавите според нивната

популарност, релевантност и интеракција, што создава свој вид „виртуелна социјална реалност“. Ова влијае врз начинот на кој корисниците ги перципираат самите себе и другите, а особено кај адолесцентите може да доведе до засилување на потребата за социјална потврда преку „лајкови“ и коментари.

Покрај овие основни карактеристики, социјалните мрежи имаат и неколку специфични елементи кои ја прават нивната улога уникатна:

- Јавност и приватност: Социјалните мрежи нудат можности за креирање профили со различни степени на приватност од целосно отворени за јавноста, до полуприватни и затворени групи. Ова овозможува различни нивоа на експресија и комуникација, зависно од целта и аудиториумот.
- Мултимедијалност: Комуникацијата не се ограничува само на текст, туку вклучува фотографии, видеа, аудио записи, живи преноси и други формати кои овозможуваат поголема длабочина на изразување.
- Динамичност: Социјалните мрежи се постојано во движење, каде содржините се ажурираат и менуваат брзо, а новите трендови и предизвици се појавуваат и исчезнуваат во краток временски рок.
- Креирање заедници: Преку групи, страници и заедници, корисниците можат да се поврзат според интереси, вредности, хобија и други критериуми, што овозможува чувство на припадност и заедничко дејствување.
- Дигитален идентитет: Профилите на социјалните мрежи се своевиден дигитален аватар преку кој корисниците ја презентираат својата личност, понекогаш и различна од онаа во реалниот свет. Овој идентитет може да биде динамичен и да се менува со времето, што особено важи за адолесцентите кои се во процес на самоистражување.

Во заклучок, социјалните мрежи претставуваат комплексен и разновиден медиум кој игра значајна улога во современото општество, особено во животот на младите луѓе. Тие се простор за комуникација, креативност и самоизразување, но истовремено и извор на социјален притисок и можни ризици поврзани со психолошката благосостојба.

Социјалните мрежи не се само технолошки алатки, туку и социјални феномени кои значајно го трансформираат начинот на кој луѓето комуницираат и формираат меѓучовечки односи. Тие ја менуваат традиционалната дистрибуција на информации и интеракција, овозможувајќи брз и глобален пристап до информации и можност за воспоставување на врски со луѓе од цел свет. Ова ги прави социјалните мрежи клучен фактор во процесот на социјализација, особено за младите генерации кои растат во дигиталното доба.

Една од најзначајните карактеристики на социјалните мрежи е нивната интерактивна природа — корисниците не се само пасивни примачи на содржини, туку активни учесници во создавањето, споделувањето и менувањето на тие содржини. Ова овозможува многу поголема вклученост и персонализација на искуството, но истовремено ја отвора вратата и за сложени социјални феномени како што се формирањето на дигитални заедници, социјален притисок, влијание на инфлуенсерите, па дури и појава на сајбер-злоставување.

Технологијата која ги поддржува социјалните мрежи се базира на алгоритми за прикажување на содржини, кои се базираат на различни фактори како што се интересите на корисникот, интеракциите со други корисници, и актуелните трендови. Овие алгоритми играат клучна улога во тоа како и колку корисникот ќе биде изложен на одредени содржини, што може да ја обликува неговата перцепција за светот и неговото место во него. Кај адолесцентите, кои се во фаза на развој на идентитет и често бараат социјална потврда, ова може да има силно влијание на нивното самопочитување и емоционална стабилност.

Исто така, карактеристично за социјалните мрежи е брзото ширење на информации и нивната вирусност. Објавите можат да достигнат илјадници или милиони корисници за многу кратко време, што го прави овој медиум моќен, но и понекогаш ризичен. На пример, дезинформациите и лажните вести можат брзо да се шират, а младите често имаат потешкотии да ја препознаат веродостојноста на информациите што ги добиваат преку овие канали.

Во однос на приватноста и безбедноста, социјалните мрежи нудат различни опции за заштита на личните податоци, но во исто време, честопати се соочуваат со критики за начинот на кој ги користат и споделуваат овие информации. За адолесцентите, кои се

помалку свесни за ризиците поврзани со онлајн присуство, ова може да биде особено чувствително прашање, што дополнително ја потенцира важноста од образованието за дигитална писменост и одговорно користење на социјалните мрежи.

Покрај сите позитивни аспекти, социјалните мрежи понекогаш се поврзуваат и со негативни ефекти како што се зависност од онлајн активности, анксиозност, депресија, и нарушувања во социјалните односи во реалниот живот. Особено кај адолесцентите, овие ризици мора да се земат предвид и да се создадат стратегии за здраво и балансирано користење на овие платформи.

2.2 Типологии и платформи што ги користат адолесцентите

Социјалните мрежи се разновидни и имаат различни карактеристики, од кои секоја му овозможува на корисникот специфичен начин на комуникација и интеракција. За подобро разбирање на влијанието на овие мрежи врз адолесцентите, потребно е да се разгледаат нивните типологии, односно класификацијата според нивните главни функции и особености.

2.2.1. Типологии на социјалните мрежи

1. Мрежи за општа комуникација и споделување

   Оваа категорија вклучува платформи кои служат како основна точка за комуникација и споделување на содржини од различен вид – текст, фотографии, видеа и линкови. Facebook е класичен пример за ваков тип, којшто овозможува создавање на профили, споделување на лични новости, групни разговори и следење на активности на пријателите и познаниците. Иако популарноста на Facebook кај младите е намалена, сепак тој останува важна платформа за одржување на социјалните врски. Мрежите за општа комуникација и споделување претставуваат дигитални платформи кои овозможуваат корисниците да комуницираат, споделуваат мултимедијални содржини и воспоставуваат социјални врски, со што се создава простор за интерактивна и двонасочна комуникација меѓу поединците и групите (Boyd & Ellison, 2007).

2. Визуелно ориентирани мрежи

Овие мрежи се фокусираат на споделување на слики и видео содржини. Instagram и Snapchat спаѓаат во оваа категорија, каде што визуелниот аспект е клучен за корисничкото искуство. На Instagram, младите адолесценти креираат внимателно селектирани и уредени визуелни прикази на себе и својот живот, додека Snapchat овозможува побрзо и поинтимно споделување преку исчезливи фотографии и видеа. Визуелната природа на овие мрежи ја потенцира важноста на естетиката и самопрезентацијата, што значајно влијае врз формирањето на идентитетот.

3. Платформи за кратка видео-содржина

   TikTok, најбрзо растечката социјална мрежа, е најпознат пример во оваа категорија. Таа овозможува креирање и споделување на кратки видеа со различна содржина – од танцување и музика до едукација и комедија. Алгоритамот на TikTok ја прилагодува содржината според интересите на корисникот, што создава силна зависност и чувство на припаѓање кон одредени трендови и заедници. За адолесцентите, TikTok не е само платформа за забава, туку и место каде што тие експериментираат со својот идентитет и се информираат за актуелни теми.

4. Професионални и образовни мрежи

   LinkedIn и слични платформи не се многу релевантни за младите адолесценти, бидејќи нивниот фокус е професионалниот развој и мрежното поврзување во работната средина. Сепак, со зголемувањето на возраста, овие платформи можат да станат важен дел од дигиталниот идентитет и кариерен пат.

5. Гејминг и стриминг платформи

   Платформи како YouTube, Twitch и Discord, иако не се традиционални „социјални мрежи“, имаат огромно влијание врз адолесцентите. Тие нудат простор за интеракција преку игри, стриминг и тематски заедници, каде младите создаваат и споделуваат содржини, но и воспоставуваат пријателства и идентификација со групи.

2.2.2. Популарни платформи меѓу адолесцентите

- TikTok — најпопуларна кај младите, со фокус на кратки, креативни видеа и силен алгоритам за препораки. Овозможува трендови, меми и предизвици кои лесно се шират и ја обликуваат културата на младите.
- Instagram — платформа која комбинира фотографии, видеа и кратки приказни („Stories“), со голем акцент на визуелна естетика и личен бренд.
- Snapchat — омилен за поблиска и поинтимна комуникација, со пораки и медиуми што исчезнуваат по кратко време, што создава чувство на приватност и искреност.
- YouTube — место за гледање и споделување на видеа, како и за следење на омилени YouTubers, што влијае на формирањето на ставови и интереси.
- Discord — се користи за комуникација во гејминг заедници, но и за размена на информации и социјализација во помали групи.

Меѓу најпопуларните социјални мрежи кои ги користат адолесцентите се Instagram, TikTok, Snapchat и YouTube, платформи кои нудат различни начини за изразување на личниот идентитет преку споделување фотографии, видеа и интеракција со врсниците (Anderson & Jiang, 2018).

2.2.3. Влијание на изборот на платформа врз идентитетот

Изборот на социјална мрежа и начинот на користење директно влијаат врз тоа како адолесцентите ја конструираат својата самосвест и идентитет. На пример, визуелно ориентираните мрежи поттикнуваат селективна самопрезентација која може да создаде идеализирана слика, додека платформите со видео-содржина овозможуваат повеќе слобода за експериментирање и изразување на различни аспекти од личноста.

За адолесцентите, социјалните мрежи се не само платформи за комуникација, туку и арени за социјална игра, каде што тие бараат потврда, ја градат својата репутација и учат да навигираат во сложените социјални односи, како онлајн така и офлајн. Токму затоа е важно да се разберат овие типологии и карактеристики за да се обезбеди поддршка и образование за здраво користење на социјалните мрежи.

2.3 Најпопуларни социјални мрежи кај младите

Социјалните мрежи за адолесцентите не се само алатки за комуникација, туку и важни простори за самоизразување, градење на идентитет и социјална интеракција. Изборот на мрежа и начинот на нејзино користење влијаат на начинот на кој младите ја доживуваат и обликуваат својата личност, како и врските со врсниците.

Најчесто користените социјални мрежи кај младите се Instagram, TikTok и Snapchat, кои им овозможуваат да го изразат својот идентитет и да се поврзат со врсниците преку различни форми на креативна содржина и интеракција (Anderson & Jiang, 2018). Истражувањата покажуваат дека овие платформи се клучни во формирањето и развојот на личниот идентитет кај адолесцентите, бидејќи овозможуваат постојана комуникација и споделување искуства во дигиталната средина (Rideout & Robb, 2018).

TikTok: Платформата на креативноста и трендовите

TikTok, како една од најбрзо растечките платформи, е особено привлечен за адолесцентите поради својата динамичност и можноста за брзо споделување на креативни видеа. Карактеристичната кратка форма на видеа ја задржува вниманието на корисниците и овозможува лесно следење на трендови, меминја и предизвици. За младите, TikTok е и начин да се пронајдат и следат инфлуенсери кои ги инспирираат, како и да учествуваат во заедници со слични интереси.

Покрај забава, TikTok има и едукативна димензија — многу адолесценти користат оваа платформа за учење нови вештини, јазици или добивање информации на лесно достапен начин. Ова ја зголемува нејзината вредност како алатка за личен развој.

Instagram: Визуелниот израз на идентитетот

Instagram, со својата фокусираност на фотографии и видеа, овозможува на младите да ја изградат својата дигитална слика преку визуелни прикази. Функциите „Stories“ и „Reels“ овозможуваат брзо споделување на моменти од секојдневниот живот и креативни видеа, додека „Highlights“ и постојаните објави даваат можност за долгорочно градење на личниот бренд. Instagram претставува платформа каде адолесцентите го користат

визуелниот материјал, како фотографии и видеа, за да го конструираат и презентираат својот личен идентитет пред публиката (Manago, Graham, Greenfield, & Salimkhan, 2008). Преку селектирање и споделување специфични визуелни содржини, младите ја изразуваат својата индивидуалност, припадност и животни стилови, што директно влијае на нивната самоперцепција и идентитетна стабилност (Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006).

За адолесцентите, Instagram претставува простор каде што се мери популарноста преку бројот на лајкови, коментари и следбеници, што влијае врз нивното самопочитување и самоперцепција. Многу млади се влијаат од инфлуенсерите кои ги следат, усвојувајќи модни трендови, начини на однесување и вредности. Ова понекогаш може да создаде и притисок за усогласување со одредени стандарди на убавина и животен стил.

Snapchat: Приватност и автентичност

Snapchat нуди поинакво искуство, базирано на приватност и „временски ограничено“ споделување. Исчезливите пораки и фотографии овозможуваат поинтимна комуникација меѓу пријателите, што е многу привлечна карактеристика за младите кои сакаат да избегнат трајна дигитална трага. Ова ја прави платформата место каде што корисниците можат да бидат поавтентични и помалку цензурирани.

Филтрите, ефектите и „лентивите“ (стикери) на Snapchat дополнително ја збогатуваат комуникацијата со забавни и креативни елементи. Платформата е особено популарна за споделување моменти од секојдневието на помали, поблиски групи на пријатели.

YouTube: Видео содржина и влијание

YouTube претставува најголема платформа за видео содржина која привлекува адолесценти со огромна разновидност на теми — од музика и забавни видеа до туторијали и едукативни материјали. Младите го користат YouTube како извор на информации, забавување и за учење нови вештини.

Креаторите на содржини (YouTubers) стануваат значајни личности и инфлуенсери во животот на младите, а нивните видеа често ги обликуваат интересите и ставовите на гледачите. За многумина адолесценти, YouTube е и платформа каде што можат да создаваат и споделуваат свои видеа, што го поттикнува развојот на креативност и дигитални вештини.

Facebook: Традиција и конзервативност

Иако Facebook изгуби дел од младата публика во последните години, тој останува важна платформа за одржување на контакт со семејството, постарите пријатели и поширокаta мрежа на познаници. За многу адолесценти, Facebook не е прв избор, но се користи за специфични цели, како што се групи, настани и информации од локална заедница.

Поради својата понекогаш „потешка“ структура и посериозен тон, Facebook се смета за помалку атрактивен за младите, кои повеќе претпочитаат брзи, визуелни и интерактивни платформи.

Discord и други нишови платформи

Discord, Twitch и слични платформи имаат посебна привлечност кај адолесцентите кои се дел од гејминг заедниците, но и за оние кои бараат простор за комуникација со луѓе со исти интереси. Discord нуди сервери за гласовна и текстуална комуникација, што создава заедници каде младите можат слободно да се изразуваат и да го споделуваат своето хоби.

Овие платформи, покрај гејмингот, се користат и за стриминг на различни содржини, музика, уметност и разговори, што им дава дополнителна социјална вредност.

2.3.1. Влијание на социјалните мрежи врз психолошкото и социјалното функционирање на младите

Социјалните мрежи, како што се TikTok, Instagram, Snapchat, YouTube и други, имаат големо влијание врз психолошкиот развој и социјалната интеракција на адолесцентите. Ова влијание може да биде и позитивно, но и негативно, во зависност од начинот на користење, индивидуалните карактеристики и контекстот на употреба.

Позитивни влијанија

1. Развој на социјални вештини и комуникација:

   Социјалните мрежи им овозможуваат на младите да одржуваат постојани контакти со врсници, да се вклучат во онлајн групи и заедници, и да изразуваат мислења и емоции. Особено за оние кои имаат потешкотии во директна комуникација, онлајн платформите се простор за постепено градење доверба и социјални вештини.

2. Припадност и идентификација:

   Онлајн заедниците создаваат чувство на припадност, што е особено важно во адолесценцијата, кога младите бараат своето место во светот. Следењето и учеството во групи со слични интереси и вредности помагаат во оформување на личниот и социјалниот идентитет.

3. Пристап до информации и едукација:

   Многу платформи нудат можности за учење и развој, како што се туторијали, едукативни видеа и предавања. Ова ја подобрува свесноста за различни теми, од науката до менталното здравје, и помага во личниот раст.

4. Креативност и изразување:

   Адолесцентите имаат можност да ги развиваат своите креативни способности преку создавање и споделување содржини. Ова го зајакнува самопочитувањето и нуди позитивна платформа за себеизразување.

Негативни влијанија

1. Психолошки притисок и анксиозност:

   Потребата за постојана потврда преку лајкови, коментари и следбеници може да создаде чувство на притисок, страв од одбивање и анксиозност. Социјалното споредување, кое е често на социјалните мрежи, може да доведе до ниско самопочитување и незадоволство од себе.

2. Формирање нереални очекувања:

Поради филтрите, уредувањето на фотографии и селективното прикажување на животот, младите често се соочуваат со нереални слики за себе и другите. Ова може да предизвика чувство на несигурност и фрустрација.

3. Зависност и губење на време:

   Прекумерната употреба на социјалните мрежи може да доведе до зависност, што негативно влијае на учењето, спиењето и општата психофизичка состојба.

4. Кибернасилство и негативни интеракции:

   Онлајн просторот не е секогаш безбеден. Адолесцентите можат да се соочат со кибернасилство, навреди и дискриминација, што остава сериозни трауми и влијае на нивното ментално здравје.

5. Изолација и намалена физичка интеракција:

   Иако социјалните мрежи овозможуваат онлајн комуникација, тие понекогаш ја заменуваат директната социјална интеракција, што може да резултира со чувство на изолација и осаменост.

Влијанието на социјалните мрежи врз младите е комплексно и двојно — тие можат да бидат и моќен ресурс за развој и поддршка, но и извор на ризици и проблеми. Клучно е да се овозможи едукација за здрави навики на користење, критичко размислување за содржините и емоционална поддршка во случаите кога младите се соочуваат со негативни искуства.

Во последните две децении, социјалните мрежи станаа клучен дел од секојдневниот живот, особено кај адолесцентите, кои припаѓаат на генерација што расте во целосно дигитализирано општество. Платформи како Facebook, Instagram, TikTok и Snapchat овозможуваат непосредна комуникација, размена на информации и самоизразување, но истовремено носат и предизвици кои влијаат врз нивното психолошко и социјално функционирање (Boyd, 2014).

Според истражувањата, адолесцентите поминуваат просечно од 2 до 5 часа дневно на социјалните мрежи (Pew Research Center, 2022), што претставува значаен дел од нивното слободно време и влијае на формирањето на нивниот идентитет, вредносен систем и

меѓучовечки односи. Оваа зависност од дигиталната комуникација може да има и позитивни и негативни ефекти, зависно од контекстот, начинот на користење и индивидуалните карактеристики на младите (Best, Manktelow, & Taylor, 2014).

Позитивните психолошки ефекти на социјалните мрежи вклучуваат можност за самопромоција, развивање на креативни способности и поддршка во моменти на стрес или криза (Uhls et al., 2017). Младите често наоѓаат онлајн заедници кои им овозможуваат чувство на припадност и прифаќање.

Сепак, постојат и значајни ризици, како што се зголемување на анксиозност, депресивни симптоми и намалена самодоверба, особено поради споредување со идеализирани слики и животи на други корисници (Vogel et al., 2014). Постојаното барање на потврда преку „лајкови“ и коментари може да доведе до зависност од дигитална валидација и намалена способност за реална самоевалуација (Andreassen et al., 2017).

Во социјален контекст, социјалните мрежи им овозможуваат на младите да одржуваат и прошируваат контакти, да соработуваат во училишни и вонучилишни активности, и да се информираат за настани и можности (Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007).

Сепак, негативните последици вклучуваат намалена способност за директна комуникација лице в лице, зголемување на конфликти поради недоразбирања во дигиталната комуникација, и изложеност на сајбер насилство (cyberbullying), кое може да има сериозни долгорочни психосоцијални последици (Kowalski et al., 2014).

Социјалните мрежи претставуваат двосечен меч за адолесцентите — тие нудат безброј можности за развој и поврзување, но истовремено бараат внимателна и свесна употреба. За да се намалат ризиците, неопходна е едукација на младите за дигитална писменост, развивање на критичко размислување и поддршка од страна на семејството, училиштето и поширокаата заедница.

Преку правилно насочување, семејството, училиштето и заедницата можат да помогнат адолесцентите да ги користат социјалните мрежи на начин што ќе го поддржува нивниот психолошки и социјален развој, наместо да го нарушува.

2.4 Онлајн навики и однесување на адолесцентите

Онлајн навиките и однесувањето на адолесцентите се клучен дел од нивното секојдневие и имаат силно влијание врз нивниот развој, социјализација и идентитет. Адолесценцијата е период во кој младите бараат свој простор, припадност и потврда, а социјалните мрежи и дигиталните платформи ја отвораат вратата за овие процеси на сосема нов, виртуелен начин.

Во современото дигитално општество, адолесцентите се една од најактивните возрасни групи на интернет. За нив, онлајн просторот не е само алатка за комуникација, туку и платформа за учење, самоизразување, забава и создавање на социјални врски (Livingstone & Helsper, 2007). Многу истражувања укажуваат дека начинот на кој младите го користат интернетот значително влијае врз нивниот психосоцијален развој, навики и вредносни ставови (Lenhart et al., 2015).

Адолесцентите поминуваат значителен дел од своето време онлајн. Според истражување на Pew Research Center (2022), повеќе од 95% од младите на возраст од 13 до 17 години користат паметни телефони секојдневно, а над 46% изјавиле дека се „речиси постојано“ онлајн. Овој континуиран пристап до интернет создава нови обрасци на однесување, каде дигиталната комуникација често ја заменува директната интеракција лице в лице (Twenge, 2017).

Онлајн активностите на адолесцентите може да се поделат во неколку категории:

- **Комуникација:** користење апликации за пораки (WhatsApp, Messenger), социјални мрежи (Instagram, TikTok, Snapchat) и видео повици за одржување контакти.
- **Информација и образование:** пребарување на податоци, користење образовни платформи и туторијали (YouTube, Khan Academy), како и учество во онлајн курсеви.
- **Забава:** гледање видеа, слушање музика, играње видео игри и следење стриминг содржини.
- **Самоизразување:** објавување фотографии, видеа, лични мислења и креативни проекти.

Интернетот нуди пристап до огромен број ресурси за учење, развивање на вештини и креативно изразување. Онлајн заедниците можат да пружат поддршка, особено на младите кои чувствуваат маргинализација во офлајн опкружувањето (Best, Manktelow, & Taylor, 2014). Преку дигитални алатки, адолесцентите стекнуваат технолошка писменост која е неопходна за современиот пазар на труд.

Сепак, прекумерната употреба на интернет и социјални мрежи е поврзана со намалена концентрација, нарушени обрасци на спиење, зависност од онлајн содржини и зголемен ризик од изложеност на несоодветни информации (Kuss & Griffiths, 2017). Дополнително, постојаната споредба со другите на социјалните мрежи може да резултира со намалена самодоверба и појава на анксиозност или депресивни симптоми (Vogel et al., 2014). Сајбер насилството претставува уште еден значаен ризик, со потенцијално сериозни психолошки последици (Kowalski et al., 2014).

Онлајн однесувањето на адолесцентите зависи од повеќе фактори:

- **Возраст и когнитивен развој:** помладите корисници имаат помал капацитет за критичка проценка на онлајн содржини.
- **Семејна средина:** родителската контрола, комуникацијата во семејството и дигиталната писменост на родителите значително влијаат врз начинот на користење на интернет.
- **Општествени влијанија:** врсничкиот притисок, трендовите и популарните инфлуенсери играат клучна улога во формирањето на дигиталните навики.

Онлајн навиките и однесувањето на адолесцентите претставуваат комплексен феномен кој вклучува и позитивни и негативни аспекти. Свесната употреба на дигиталните медиуми, комбинирана со соодветна едукација за безбедност на интернет и развивање на критичко размислување е од суштинско значење за психосоцијалниот развој на младите во дигиталната ера.

2.4.1. Комуникација и социјална интеракција

Адолесцентите најчесто ги користат социјалните мрежи како главен канал за комуникација со врсниците. Тоа вклучува не само размена на пораки, туку и споделување на емоции, мислења, фотографии, видеа и мемиња. Онлајн просторот овозможува интеракција во реално време, како и комуникација која не е ограничена со физичко присуство. Ова помага на младите да останат поврзани и да ја одржуваат социјалната динамика дури и кога се оддалечени.

Со појавата на дигиталната ера, начинот на кој адолесцентите комуницираат и воспоставуваат социјални врски се трансформираше радикално. Интернетот и мобилните технологии создадоа нови форми на интеракција, каде што границите помеѓу физичката и виртуелната комуникација сè повеќе се бришат (Boyd, 2014). За младите генерации, онлајн комуникацијата не претставува дополнување на реалната, туку често е главен канал за социјално вмрежување, размена на информации и емоционална поддршка (Lenhart et al., 2015).

Платформи како Instagram, TikTok, Snapchat и WhatsApp овозможуваат постојан контакт со врсниците, без ограничувања на време и простор. Оваа „постојана поврзаност“ го олеснува одржувањето на пријателства, дури и на далечина, и создава чувство на припадност на онлајн заедници (Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007).

Меѓутоа, постојаната достапност може да создаде и притисок за веднаш одговарање на пораки, страв од пропуштање на важни настани (*fear of missing out* – FoMO) и зголемен стрес (Przybylski et al., 2013).

Онлајн платформите им овозможуваат на адолесцентите:

- Да ги одржуваат и зајакнуваат постојните пријателства.
- Да градат нови контакти со луѓе со слични интереси.
- Да разменуваат информации и да се вклучуваат во колективни активности или проекти.
- Да добиваат емоционална поддршка од врсниците и онлајн заедниците.

Особено за младите кои се соочуваат со социјална анксиозност или изолација, дигиталната комуникација може да биде начин за полесно воспоставување контакт (Valkenburg & Peter, 2011).

Иако дигиталната комуникација носи бројни придобивки, постојат и ризици. Прекумерното потпирање на виртуелните контакти може да доведе до намалени вештини за комуникација лице-в-лице, површни односи и чувство на осаменост (Twenge, 2017). Дополнително, адолесцентите се изложени на ризик од сајбер насилство, манипулативно однесување и лажни претставувања на идентитети (Kowalski et al., 2014).

Психолозите укажуваат дека прекумерната онлајн интеракција без баланс со офлајн активности може да влијае на емоционалната стабилност и развојот на емпатијата (Uhls et al., 2017).

Комуникацијата и социјалната интеракција кај адолесцентите се во процес на постојана еволуција под влијание на дигиталните технологии. Иако онлајн каналите овозможуваат нови можности за поврзување, тие истовремено бараат развивање на дигитална писменост, критичко размислување и баланс помеѓу виртуелната и реалната социјална средина.

2.4.2. Самопрезентација и изградба на дигитален идентитет

Адолесцентите користат социјалните мрежи за да ја креираат и прикажат својата сакана слика за себе. Ова вклучува внимателен избор на содржини, филтрирање и уредување на фотографии, селекција на пријатели и следбеници, како и учество во трендови и предизвици. Овој процес на самопрезентација е важен дел од нивната потрага по идентитет и прифаќање.

Самопрезентацијата на социјалните мрежи им овозможува на адолесцентите свесно да ја обликуваат својата дигитална слика преку внимателен избор на содржини кои ја одразуваат нивната желена личност (Goffman, 1959; Toma & Hancock, 2013). Изградбата на дигиталниот идентитет е процес кој се одвива низ интеракции, каде младите корисници преку постојано адаптирање и прилагодување на својата онлајн презентација ги утврдуваат и реафирмираат своите вредности и ставови (boyd, 2014).

Во исто време, овој процес може да доведе и до селективно прикажување, каде што младите покажуваат само одредени аспекти од својот живот, создавајќи идеализирана и нецелосна слика што може да создаде притисок и несигурност.

Самопрезентацијата претставува процес во кој поединецот свесно или несвесно го обликува начинот на кој другите го перцепираат, со цел да предизвика одреден впечаток или реакција (Goffman, 1959). Во дигиталната ера, овој процес е значително трансформиран и проширен поради развојот на социјалните мрежи, блоговите, видео-платформите и другите алатки кои овозможуваат брза и широка комуникација. Присуството во онлајн просторот овозможува корисниците да креираат и управуваат со свој **дигитален идентитет** – збир на информации, содржини и интеракции кои се поврзуваат со нивното име или кориснички профил (Michikyan et al., 2014).

Во адолесценцијата, период кој е особено чувствителен за оформување на личниот идентитет, онлајн самопрезентацијата станува средство за експериментирање со различни аспекти на личноста. Младите избираат какви фотографии да објават, какви статуси да напишат, како да одговорат на коментари и какви содржини да споделат – секоја од овие одлуки е дел од процесот на **управување со впечаток** (*impression management*) (Lee et al., 2014). Ова управување е често насочено кон постигнување на позитивен имиџ, добивање на социјално одобрување и зголемување на популарноста меѓу врсниците (Valkenburg & Peter, 2011).

Дигиталниот идентитет е динамичен и често се менува со текот на времето. Истражувањата укажуваат дека младите корисници на интернет често развиваат повеќе „верзии“ на својот идентитет, прилагодувајќи ги содржините и интеракциите во зависност од публиката – пријатели, семејство, колеги или пошироката јавност (boyd, 2014). Ова селективно прикажување на различни аспекти на личноста ја замаглува границата помеѓу приватното и јавното, создавајќи нови предизвици поврзани со заштитата на личните податоци и одржувањето на автентичноста (Livingstone, 2008).

Позитивната самопрезентација во дигиталната средина може да има корисни ефекти врз психолошката благосостојба, особено кога е поврзана со градење на самодоверба и добивање социјална поддршка (Best et al., 2014). Меѓутоа, истовремено постојат и негативни ефекти – прекумерната фокусираност на изгледот, бројот на следбеници или

лајкови може да доведе до анксиозност, намалена самопочит и зголемена социјална споредба (Perloff, 2014). Според Festinger (1954), процесот на социјална споредба е природен, но во контекст на социјалните мрежи може да биде интензивиран поради постојаната изложеност на идеализирани претстави за животот на другите.

Дополнителен аспект кој се јавува во современата дигитална култура е брандинг на личноста (*personal branding*) – свесно обликување на својот дигитален идентитет со цел да се изгради професионален или личен имиџ кој ќе биде препознатлив и позитивно перципиран (Labrecque et al., 2011). Овој тренд не е присутен само кај возрасните професионалци, туку сè повеќе се забележува и кај младите, кои уште во тинејџерските години почнуваат да размислуваат за онлајн присуството како дел од нивната идна кариера.

Во ваков контекст, медиумската писменост и дигиталната компетентност играат клучна улога. Развивањето на критичко размислување за содржините кои се споделуваат и разбирањето на потенцијалните последици од онлајн активностите се неопходни за безбедно и здраво креирање на дигиталниот идентитет (Livingstone et al., 2017). Ова подразбира способност да се одржи баланс помеѓу автентичност и стратегија, со цел онлајн присуството да биде и позитивно и реално одраз на личноста.

2.4.3. Следење и интеракција со инфлуенсери и трендови

Адолесцентите активно следат инфлуенсери, идоли и трендови кои имаат значајно влијание врз нивните ставови, интереси, стил и вредности. Преку оваа интеракција, тие се изложени на различни модели на однесување, начини на изразување и културни феномени кои влијаат на нивната социјална и културна ориентација.

Инфлуенсерите често ја имаат улогата на виртуелни ментори и модели, па затоа младите внимателно ги следат нивните совети, стил на живот и вредности. Ова може да биде позитивно ако станува збор за инфлуенсери кои промовираат здрав начин на живот и позитивни пораки, но и ризично ако инфлуенсерите промовираат штетни или нереални стандарди.

Во современиот дигитален пејзаж, инфлуенсерите претставуваат значајна сила која ја обликува културата, однесувањето и вредностите на младите. Адолесцентите често ги гледаат инфлуенсерите како модели за подржување, не само поради нивниот стил или содржина, туку и поради перцепцијата дека тие претставуваат автентични и достапни личности (Abidin, 2016). Овој феномен е особено изразен на платформи како Instagram, TikTok и YouTube, каде инфлуенсерите поставуваат трендови во мода, музика, спорт и начин на живот, а младите активно ги следат и ги прифаќаат нивните препораки (Djafarova & Trofimenko, 2019).

Интеракцијата со инфлуенсерите обично се одвива преку лајкови, коментари, споделување содржини или учество во „предизвици“ и кампањи. Овие активности не се само пасивна консумација на медиумска содржина, туку претставуваат активна форма на социјално вмрежување и самоидентификација (Marwick, 2015). На пример, младите кои учествуваат во актуелни TikTok трендови често се идентификуваат како дел од одредена заедница или субкултура, што ја зголемува нивната поврзаност со врсниците и со поширокатa онлајн публика (Leaver et al., 2020).

Сепак, ваквата изложеност кон инфлуенсери и трендови може да има и негативни аспекти. Истражувањата укажуваат дека прекумерното следење на идеализирани животни стилови може да води кон зголемена социјална споредба, ниска самодоверба и зголемено чувство на незадоволство кај младите (Fardouly et al., 2018). Дополнително, инфлуенсерите честопати промовираат комерцијални производи преку спонзорирана содржина, што може да ја замагли границата помеѓу автентична препорака и маркетиншка порака (Evans et al., 2017).

Од друга страна, позитивната страна на интеракцијата со инфлуенсери се гледа во можноста за едукација, мотивација и поддршка на млади луѓе во развојот на нивните интереси. Многу инфлуенсери промовираат здрави навики, социјална активност и креативност, што може да биде инспиративно и конструктивно за адолесцентите (Ki et al., 2020). Балансот помеѓу критичка медиумска писменост и уживањето во дигиталните трендови е клучен за одржување на здраво психолошко и социјално функционирање кај младите.

2.4.4. Потрага по припадност и заедница

Младите често се вклучуваат во онлајн групи и заедници кои ги споделуваат нивните интереси, вредности и хобија. Овие заедници создаваат чувство на припадност и ја поттикнуваат социјалната интеракција. Тие можат да бидат поврзани со спорт, уметност, музика, политика, грижа за животната средина и други теми.

Онлајн припадноста е особено важна за оние кои во реалниот живот се чувствуваат изолирани или различни, бидејќи овозможува да најдат поддршка и разбирање.

Потребата за припадност претставува фундаментален психолошки мотив, вграден во човечката природа (Baumeister & Leary, 1995). Кај адолесцентите, оваа потреба е особено изразена поради развојните промени поврзани со формирањето на личниот идентитет и независноста од семејството (Brown & Larson, 2009). Младите луѓе често бараат потврда, поддршка и разбирање од групи кои ги делат нивните интереси, вредности и животни искуства.

Дигиталните медиуми значително го прошируваат просторот за остварување на оваа потреба, овозможувајќи пристап до онлајн заедници каде младите можат да се поврзат со врсници од различни географски и културни средини (boyd, 2014). Платформи како TikTok, Instagram и Discord им даваат можност да учествуваат во заедници формирани околу хоби, музички жанрови, активистички движења или субкултури. Овие заедници често функционираат како безбедни простори каде младите можат да изразат аспекти од својата личност кои можеби не се прифатени во нивната непосредна околина (Allen et al., 2014).

Придобивките од припадноста на заедница вклучуваат зголемена самодоверба, чувство на сигурност и подобрена психосоцијална благосостојба (McMillan & Chavis, 1986). Учеството во заедници може да ја поттикне креативноста, колективната акција и развојот на социјалните вештини (Obar et al., 2012). Исто така, истражувањата покажуваат дека чувството на припадност може да има заштитна функција против депресија и анксиозност, особено кај младите кои се соочуваат со маргинализација или дискриминација (Allen & Bowles, 2012).

Сепак, потрагата по припадност носи и одредени ризици. Младите можат да бидат подложни на негативни влијанија од групи кои промовираат штетни норми или деструктивно однесување (Dishion & Tipsord, 2011). Дополнително, силната ориентација кон онлајн заедници може да доведе до социјална изолација во физичкиот свет, особено ако виртуелните врски ја заменат лице-в-лице комуникацијата (Twenge et al., 2019).

Балансот помеѓу користа и ризиците од онлајн и офлајн заедниците е клучен за здравиот психосоцијален развој на младите. Развојот на критичка медиумска писменост и вештини за селекција на заедници со позитивни вредности може да помогне младите да ја насочат својата потрага по припадност кон групи кои придонесуваат за нивниот личен и социјален раст (Livingstone et al., 2017).

2.4.5. Ризици поврзани со онлајн однесувањето

Со зголеменото користење на социјалните мрежи се јавуваат и одредени ризици поврзани со однесувањето на младите:

- Онлајн притисок и очекувања: Потребата за одобрување преку лајкови и позитивни коментари може да создаде психолошки стрес.
- Кибернасилство: Младите понекогаш се жртви на навреди, изолација и негативни интеракции онлајн.
- Прекумерна изложеност на неприлагодена содржина: Понекогаш се изложуваат на неприкладни или штетни содржини кои можат да влијаат негативно на нивната перцепција и емоционална состојба.
- Губење на приватноста: Не секогаш се свесни за последиците од споделувањето на лични информации.

Онлајн однесувањето кај адолесцентите носи со себе бројни ризици, вклучувајќи изложеност на кибермалтретирање, што може да доведе до зголемена анксиозност и намалено чувство на самодоверба (Kowalski et al., 2014). Покрај тоа, прекумерната употреба на социјалните мрежи може да предизвика зависност и нарушување на

вниманието, што негативно влијае на менталното здравје и социјалната интеракција во реалниот свет (Andreassen, 2015).

2.4.6. Времетраење и фреквенција на користење

Истражувањата покажуваат дека адолесцентите поминуваат просечно 3 до 5 часа дневно на социјалните мрежи, при што бројот варира зависно од возраста, полот, образовното ниво и културниот контекст. Ова може да влијае на нивниот режим на спиење, концентрација и учење, особено ако се користи во доцните часови или во прекумерни количини.

Времетраењето и фреквенцијата на користење на социјалните мрежи кај адолесцентите имаат значително влијание врз нивниот психолошки развој и чувство за идентитет. Долготрајната и интензивна употреба често се поврзува со поголем стрес, нарушувања во спиењето и намалена способност за фокусирање на академските и социјалните обврски (Twenge et al., 2017). Од друга страна, умерената употреба може да го подобри чувство за припадност и да овозможи позитивни социјални интеракции кои го поддржуваат формирањето на личниот идентитет (Valkenburg & Peter, 2011).

Еден од клучните фактори кога зборуваме за влијанието на социјалните мрежи врз адолесцентите е колку време и колку често тие ги користат овие платформи. Колку повеќе време младите поминуваат на социјалните мрежи, толку поголемо влијание тоа може да има врз нивниот развој, емоционалната состојба и начинот на кој се поврзуваат со околината. Истражувањата од последните години покажуваат дека просечно адолесцентите поминуваат од три до пет часа дневно на социјални мрежи, но во некои ситуации, особено кај повозрасните тинеиџери или во услови кога физичката социјализација е ограничена, како за време на пандемија, тоа време може да биде и многу поголемо. Некои студии покажуваат дека младите поминуваат и до седум часа дневно на различни дигитални платформи, вклучувајќи не само социјални мрежи, туку и видеоигри или стриминг сервиси.

На времетраењето и фреквенцијата на користење влијаат неколку фактори. На пример, помладите адолесценти обично поминуваат помалку време на овие платформи во споредба со повозрасните кои се повеќе зависни од онлајн комуникација. Исто така,

постојат разлики и според полот – девојчињата почесто користат визуелни платформи како Instagram и TikTok, каде што интеракцијата и визуелниот дел играат голема улога, додека момчињата повеќе се ориентирани кон видеоигри и стриминг, што влијае на времето што го поминуваат онлајн. Социјалниот и образовниот контекст исто така имаат значајна улога, бидејќи младите од различни средини имаат различни навики и можности за користење на дигиталните платформи.

Прекумерното користење на социјалните мрежи може да има сериозни негативни последици. На пример, многу адолесценти кои поминуваат голем дел од времето онлајн, особено навечер и ноќе, се соочуваат со проблеми со спиењето. Светлината од екранот и возбудата од содржината го нарушуваат нормалниот ритам на производството на мелатонин, хормон кој го регулира спиењето, што доведува до лош квалитет на одмор. Исто така, долготрајната изложеност на многу информации и постојани нотификации може да го намали нивниот капацитет за концентрација и продуктивност, што негативно се одразува на учењето и на нивните училишни обврски. Покрај тоа, поради механизми на наградување како што се „лајковите“ и коментарите, како и алгоритмите кои постојано им нудат нови привлечни содржини, многумина развиваат чувство на зависност и ментална замореност. Ова може да предизвика анксиозност и стрес кога не се поврзани со онлајн светот.

Сепак, користењето на социјалните мрежи не е само негативно. Умереното и свесно користење може да биде многу корисно, особено кога се користи за одржување и развој на социјални врски, како и за добивање поддршка од пријатели и заедници. Тие овозможуваат пристап до информации, едукација и можности за креативно изразување, како и развој на дигитални вештини кои се важни во современиот свет.

Експертите советуваат дека за здраво однесување, адолесцентите не треба да поминуваат повеќе од еден до два часа дневно на социјалните мрежи, особено во времето кога не се на училиште. Важно е да се балансира дигиталната активност со физичка активност, учење, социјални контакти во реалниот свет и квалитетен сон.

Родителите и наставниците имаат голема улога во регулирањето на времето што младите го поминуваат онлајн. Преку отворена комуникација, едукација за дигитална писменост и

поставување јасни граници, тие можат да помогнат во намалувањето на негативните ефекти и во промовирањето на здрави навики за користење на технологијата.

Времетраењето и фреквенцијата на користење на социјалните мрежи претставуваат клучни индикатори за разбирање на нивното влијание врз психосоцијалниот развој на адолесцентите. Истражувањата покажуваат дека младите лица поминуваат значителен дел од своето слободно време на социјални мрежи, со просек од 2 до 3 часа дневно, а кај одредени групи ова време може да надмине и 5 часа (Twenge et al., 2018). Зголеменото времетраење е често поврзано со повисоки нивоа на анксиозност, намалена квалитетна комуникација во реалниот живот и нарушени обрасци на спиење (Vernon et al., 2015).

Постојат значајни разлики во фреквенцијата на користење во зависност од возраста, полот и социјалниот контекст. Девојчињата, на пример, се почесто користат социјални мрежи за комуникација и самоизразување, додека момчињата почесто ги користат за видео содржини и онлајн игри (Anderson & Jiang, 2018). Исто така, адолесцентите кои поминуваат повеќе време онлајн често пријавуваат поголем притисок да останат постојано поврзани, што може да доведе до т.н. „always-on“ култура (Vorderer et al., 2016).

Времетраењето на користење на социјалните мрежи е тесно поврзано и со феноменот на **FoMO** („fear of missing out“ – страв од пропуштање), каде што младите чувствуваат потреба да ја следат секоја нова објава или известување за да не останат изолирани од тековните настани и трендови (Przybylski et al., 2013). Оваа навика често води кон зголемена фреквенција на проверување на мобилниот уред, што дополнително го зголемува времето поминато онлајн.

Според препораките на Американската академија за педијатрија, времето поминато на екран кај адолесцентите треба да се ограничи и да се комбинира со здрави активности како физичка активност, социјални интеракции во живо и квалитетен одмор (American Academy of Pediatrics, 2016). Сепак, во практиката, значителен број млади лица ја надминуваат препорачаната граница, што укажува на потреба од едукација и развивање на свесност за здрави дигитални навики.

2.5 Употреба и временска изложеност

Еден од клучните аспекти кога се зборува за влијанието на социјалните мрежи врз младите е колку долго и колку често ги користат овие платформи. Колку повеќе време адолесцентите поминуваат онлајн, толку е поголема веројатноста тоа да има влијание врз нивниот емоционален развој, однесување и начинот на социјално функционирање. Истражувањата покажуваат дека младите просечно поминуваат од три до пет часа дневно на социјалните мрежи, а во некои случаи, особено кај постарите тинејџери или во периоди кога се ограничени можностите за директна социјализација, тоа време може значително да се зголеми – па дури и да достигне до седум часа дневно, вклучувајќи и други дигитални активности како видеоигри и стриминг. Временската изложеност и начинот на употреба на социјалните мрежи кај адолесцентите играат клучна улога во формирањето на нивниот личен идентитет и општата благосостојба. Долготрајната употреба може да предизвика емоционална исцрпеност и чувство на социјална изолација, додека контролираното и свесно користење овозможува развој на социјални вештини и зголемување на самодовербата преку позитивни интеракции (Keles, McCrae & Grealish, 2020). Исто така, начините на кои адолесцентите се изложуваат на содржини онлајн влијаат врз нивните перцепции за себе и околината, што дополнително ја нагласува важноста од едукација за здраво користење на дигиталните платформи.

Постојат различни фактори што влијаат врз тоа колку време ќе поминат младите на интернет. На пример, помладите адолесценти генерално поминуваат помалку време онлајн отколку постарите, кои се поактивни и повеќе зависни од онлајн комуникацијата. Исто така, постојат и разлики според полот – девојчињата почесто користат мрежи како Instagram и TikTok, каде што визуелната содржина е во фокусот, додека момчињата се поактивни на платформи поврзани со игри или стриминг. И социоекономскиот статус и образовното ниво имаат влијание врз тоа како и колку се користат социјалните мрежи.

Долготрајната употреба може да предизвика различни последици. Најчесто се појавуваат проблеми со спиењето, особено ако младите се активни онлајн до доцна во ноќта. Светлината од екранот и возбуда од содржините го нарушуваат природниот ритам на телото, што доведува до потешкотии при заспивање и неквалитетен одмор. Покрај тоа,

постојаната изложеност на онлајн содржини ја намалува концентрацијата, го зголемува менталниот замор и може да доведе до зависност, особено поради постојаната потрага по „лајкови“, коментари и нови содржини што ги нудат алгоритмите.

Сепак, умереното користење на социјалните мрежи може да има и позитивни страни. Тие можат да им помогнат на младите да одржат врски со пријателите, да почувствуваат припадност и да добијат социјална поддршка. Исто така, може да се искористат како извор на знаење, информации и можност за креативно изразување. Контактот со дигиталните технологии придонесува и за развој на важни вештини што ќе им бидат корисни во иднината.

Се препорачува адолесцентите да не поминуваат повеќе од еден до два часа дневно на социјалните мрежи во слободното време. Важно е тоа време да се балансира со други активности како физичко движење, учење, дружење во живо и доволен одмор. Родителите и наставниците имаат важна улога во овој процес – преку отворен разговор, поддршка и поставување граници можат да помогнат младите да развијат здрав однос кон онлајн светот.

Родителите и наставниците имаат клучна улога во процесот на поставување здрави дигитални навики кај младите. Не се работи само за контрола или ограничување, туку за градење доверба и отворен дијалог со адолесцентите. Кога децата чувствуваат дека можат слободно да зборуваат за своите онлајн искуства, поверојатно е дека ќе побараат помош или совет кога ќе се соочат со непријатни ситуации на интернет.

Важно е возрасните да бидат запознаени со дигиталните алатки и со содржините што младите ги следат, како би можеле да препознаат потенцијални ризици, но и да ги охрабрат позитивните страни на дигиталниот свет. Заедничко договарање на правила за користење уреди, поставување време без екрани – особено пред спиење – и охрабрување на активности надвор од интернет се едни од начините за создавање рамнотежа.

Исто така, родителите со својот пример најмногу влијаат врз однесувањето на децата. Ако и самите покажат умереност, присутност во реалната комуникација и интерес за секојдневните активности без мобилен телефон во рака, полесно ќе ја поттикнат истата практика кај адолесцентите. Улогата на училиштето е исто така важна – преку часови по

медиумска писменост и активности кои ги поттикнуваат критичкото размислување, младите учат како безбедно и одговорно да се движат низ дигиталниот простор.

2.6 Социјалните мрежи како фактор во формирањето на идентитетот

Во периодот на адолесценција, формирањето на личниот идентитет претставува еден од клучните развојни процеси. Тоа е време кога младите луѓе се стремат да откријат кои се, што ги интересира, кои се нивните вредности, на што припаѓаат и како се перцепираат себеси во однос на другите. Во денешно време, овој процес се одвива во тесна врска со онлајн просторот, а особено со социјалните мрежи, кои играат значајна улога во оформувањето на индивидуалниот и социјалниот идентитет кај младите.

Социјалните мрежи претставуваат платформи каде што адолесцентите можат да експериментираат со различни улоги, ставови, стилови и интереси – нешто што е природен дел од градењето на идентитетот. Преку објави, фотографии, статуси и интеракции, тие го обликуваат начинот на кој сакаат да бидат перципирани од својата околина. Овие дигитални простори им овозможуваат да се поврзат со други луѓе кои имаат слични интереси, вредности или животни приказни, со што се зајакнува чувството на припадност и поддршка, нешто што е особено важно во овој чувствителен период.

Од друга страна, социјалните мрежи можат да создадат притисок за конформизам и „перфектна“ самопрезентација. Многу адолесценти чувствуваат потреба да изгледаат и да се однесуваат на одреден начин за да добијат одобрување во форма на „лајкови“ или позитивни коментари. Тоа може да доведе до формирање на идентитет заснован на очекувањата на другите, а не на автентичното јас. Во ваков контекст, младите често се споредуваат со идеализирани претстави за животот на врсниците или на познати личности, што може да предизвика несигурност, незадоволство од себеси, па дури и појава на анксиозност и депресивни состојби. Социјалните мрежи претставуваат значаен фактор во формирањето на личниот идентитет кај адолесцентите, бидејќи обезбедуваат платформа за самоизразување, интеракција и повратна информација од врсниците. Тие влијаат врз начинот на кој младите го доживуваат и конструираат својот идентитет преку

процеси на самопрезентација и споредување со другите, овозможувајќи им да експериментираат со различни аспекти од својата личност во безбедна и контролирана дигитална средина (Boyd, 2014; Valkenburg & Peter, 2011). Меѓутоа, овој процес може да донесе и предизвици, како притисок за усогласување со социјалните норми и ризик од негативно влијание врз самодовербата, што го прави значењето на социјалните мрежи комплексно и двосмислено.

Социјалните мрежи не само што им овозможуваат на адолесцентите да го истражуваат и изразуваат својот идентитет, туку исто така создаваат простор за социјална потврда и повратни информации кои влијаат врз нивната самослика и развој. (Steinberg, 2014).

Дополнително, алгоритмите на платформите често ги „хранат“ корисниците со содржини кои веќе ги интересираат или ги привлекле, со што може да се создаде ехо-комора – дигитален балон во кој адолесцентот добива информации и вредности кои ја потврдуваат неговата тековна перцепција на светот. Иако ова може да го зацврсти чувството на сигурност и припадност, може и да го ограничи развојот на критичкото размислување, толеранцијата кон различностите и целосното разбирање на сложеноста на реалниот свет.

Но, важно е да се нагласи дека социјалните мрежи не се само ризик – тие се и алатка. Кога младите ги користат на свесен и креативен начин, тие можат да ги истражуваат сопствените интереси, да креираат содржини, да се изразат уметнички или интелектуално, да зборуваат за теми што ги засегаат или дури да станат активисти. Во таков случај, мрежите можат да придонесат кон автентично и стабилно градење на идентитетот.

Клучот лежи во едукација, поддршка и свесност – младите треба да бидат охрабрени да го бараат и градат своето вистинско јас, а не само дигитален одраз кој се базира на надворешни очекувања. Преку водство од родителите, наставниците и другите возрасни, како и преку градење дигитална писменост и критичко размислување, можеме да им помогнеме на адолесцентите да изградат здрав, позитивен и самосвесен идентитет – и во реалниот и во дигиталниот свет.

Во сржта на идентитетот се наоѓа перцепцијата што ја имаме за себеси – како се гледаме, како сакаме другите да не гледаат и колку вреднуваме сопствени квалитети и недостатоци. Социјалните мрежи, преку нивната визуелна и интерактивна природа, имаат силно

влијание врз оваа перцепција. Преку селектирање на фотографии, статуси и прикази од „најдобрите“ моменти од животот, младите корисници креираат „онлајн верзија“ на себе, која често се разликува од реалната слика.

Оваа дигитална слика може да биде двосечен меч. Од една страна, таа може да биде израз на креативност, амбиции и позитивна самопромоција. Од друга страна, континуираното споредување со другите, особено со инфлуенсери и виртуелни идеали, може да создаде лажна претстава за тоа што значи да се биде „успешен“, „убав“ или „среќен“. Тоа директно влијае врз самопочитта, што е особено чувствително кај адолесцентите, чии идентитети сè уште се формираат.

Чувството на припадност е еден од главните мотиви зошто младите се приклучуваат и се активни на социјалните мрежи. Во дигиталната средина, адолесцентите имаат можност да се поврзат со групи кои ги делат нивните интереси, хобија, идеологии или животни ставови. Овие „онлајн заедници“ можат да го зајакнат чувството на идентитет преку прифаќање, поддршка и заедничко искуство.

Сепак, оваа потреба за припадност понекогаш води до прилагодување на ставовите или однесувањето кон нормите на групата, дури и ако тие се во спротивност со личните вредности на младата личност. Во некои случаи, тоа може да предизвика внатрешен конфликт, когнитивна дисонанца и губење на личната автентичност.

Во глобализираниот дигитален свет, социјалните мрежи се мост меѓу различни култури, јазици, стилови и традиции. Адолесцентите од мала земја или рурална средина денес имаат пристап до трендови, музика, ставови и начини на живот од целиот свет. Ова отвора нови можности за личен раст и крос културно учење, но истовремено може да создаде внатрешна дилема меѓу локалниот и глобалниот идентитет.

На пример, млад човек може да почне да го прифаќа западниот стил на живеење или размислување, и со тоа да се оддалечи од традициите на својата заедница. Тоа не мора да биде негативно, но бара зрелост за да се направи балансирана интеграција меѓу старото и новото, локалното и глобалното.

Покрај личниот и културниот, денес постои и поимот дигитален идентитет – виртуелна верзија на личноста која се формира преку профили, активности и интеракции на

интернет. Овој идентитет не е фиксен, туку е подложен на постојани промени и прилагодувања во зависност од публиката, платформата или тековните интереси. Младите често имаат различен начин на претставување себеси на Instagram, TikTok, Facebook или LinkedIn, што покажува дека дигиталниот идентитет е флуиден и контекстуален.

Оваа флексибилност може да биде корисна во одредени ситуации – на пример, при професионална самопромоција – но исто така може да доведе до чувство на „распрснато јас“ или губење на конзистентност во личноста. Затоа е важно младите да развиваат свесност за тоа што ги дефинира како луѓе надвор од дигиталниот свет.

III. Социјалните мрежи како арена за формирање на личен идентитет

3.1. Влијание на социјалните мрежи врз самоперцепцијата и самодовербата

Во дигиталната ера, социјалните мрежи се еден од најзначајните фактори кои влијаат врз начинот на кој младите луѓе се доживуваат себеси. Адолесценцијата претставува клучен период во кој личноста ја гради својата самосвест, ги дефинира личните вредности и го оформува својот идентитет. Во таа фаза, надворешните влијанија – особено оние од дигиталниот свет – имаат исклучително силен ефект врз развојот на самоперцепцијата и самодовербата. Социјалните мрежи играат клучна улога во обликувањето на самоперцепцијата и самодовербата кај адолесцентите, бидејќи тие обезбедуваат платформа за постојано споредување со врсниците и примање на повратни информации што може да го зајакнат или, пак, да го нарушат нивното чувство за себе. (Valkenburg, Peter & Schouten, 2006)

Социјалните мрежи претставуваат значајна платформа каде што адолесцентите ја градат и рефлектираат својата лична слика, влијаејќи директно врз нивната самоперцепција и ниво на самодоверба (Manago, Taylor, & Greenfield, 2012). Преку постојаното споделување и прегледување на содржини, младите добиваат можност да се споредуваат со врсниците, што може да има двосмислено влијание. Од една страна, позитивните коментари и лајкови ја зголемуваат самодовербата и чувството на вредност, додека од друга страна, негативните критики или недостатокот на реакција може да резултира со намалена самопочит и зголемување на несигурноста (Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006).

Понатаму, постојаната експозиција на идеализирани и често нереални претстави на животот и изгледот на другите на социјалните мрежи може да создаде нереални стандарди и очекувања кои адолесцентите се обидуваат да ги следат, што пак ја влошува нивната самодоверба (Fardouly et al., 2015). Ова особено се однесува на физичкиот изглед и

телесната слика, каде што младите се изложени на филтрирани и ретуширани фотографии што ги усвојуваат како норма (Perloff, 2014).

Истражувањата исто така покажуваат дека начинот на кој адолесцентите ги користат социјалните мрежи влијае врз нивната самоперцепција. Кога употребата е насочена кон активно учество, како создавање сопствени содржини и интеракција, тоа може да придонесе за позитивно чувство на припадност и зголемена самодоверба (Sherman et al., 2016). За разлика од тоа, пасивното прегледување на туѓи профили, без интеракција, се поврзува со поголеми нивоа на депресија и ниска самодоверба (Tandoc, Ferrucci, & Duffy, 2015).

Значајно е да се нагласи дека не сите адолесценти се подеднакво подложни на овие влијанија. Личните карактеристики, како што се емоционалната стабилност, социјалната поддршка и самосвесноста, играат заштитна улога и можат да ја намалат негативната експозиција (Best, Manktelow, & Taylor, 2014).

Врз основа на овие сознанија, се предлага развивање на програми за дигитална писменост и самоподдршка кај младите, со цел да се промовира свесна и здрава употреба на социјалните мрежи што ќе го поддржи нивниот психосоцијален развој и ќе ги зајакне нивната самодоверба (Keles, McCrae, & Grealish, 2020).

3.1.1. Самоперцепција преку призма на „лајкови“

Младите луѓе сè почесто ја градат својата слика за себе преку повратните информации што ги добиваат онлајн. Бројот на „лајкови“, коментари или споделувања може да се претвори во показател за тоа колку се вредни, сакани или прифатени. Социјалните мрежи овозможуваат константна експозиција пред публиката – и постојано споредување со другите. Ова создава нова форма на социјален капитал базиран на дигитална валидизација, каде што виртуелното прифаќање станува основа за лична проценка.

Во дигиталната ера, социјалните мрежи се претворија во платформи каде што адолесцентите не само што комуницираат, туку и ја градат својата лична слика и самоперцепција преку бројот на „лајкови“ и други видови интеракции (Nesi & Prinstein, 2015). „Лајковите“ стануваат мерило за социјално прифаќање и популарност, што влијае

врз чувството на вредност кај младите корисници (Burke, Marlow, & Lento, 2010). Овој феномен е особено значаен во развојната фаза на адолесценцијата, кога градењето на самодовербата е клучен психолошки процес (Steinberg, 2014).

Истражувањата покажуваат дека добивањето на „лајкови“ може да ја зголеми позитивната слика што младите ја имаат за себе, бидејќи ги потврдува нивните способности и атрактивност во очите на врсниците (Sherman et al., 2016). Меѓутоа, зависноста од оваа виртуелна верификација може да има и негативни последици, бидејќи „лајковите“ не секогаш се во согласност со реалните социјални интеракции и вистинските чувства на себевреднување (Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006).

Покрај тоа, недостатокот или намалувањето на „лајковите“ може да предизвика чувство на одбивање и ниска самодоверба, што дополнително го зголемува ризикот од анксиозност и депресивни симптоми (Tandoc, Ferrucci, & Duffy, 2015). Ова особено се однесува на адолесцентите со пониско ниво на емоционална стабилност, кои се поранливи на негативни социјални сигнали (Best, Manktelow, & Taylor, 2014).

Покрај тоа, механизмот на повратна информација преку „лајкови“ често ги поттикнува младите на селективно презентирање на сопствениот живот и изглед, што води до создавање на идеализирана дигитална слика и дополнително ги засилува стресот и несигурноста поврзани со самоперцепцијата (Fardouly et al., 2015).

Имајќи ја предвид важноста на овие фактори, експертите препорачуваат развивање на дигитална писменост која ќе ги научи младите да ја препознаваат и критички да ја оценуваат вредноста на „лајковите“ и социјалните мерки на успех, како и да развиваат здрави стратегии за градење на самодоверба која не зависи исклучиво од виртуелното одобрување (Keles, McCrae, & Grealish, 2020).

3.1.2. Самодовербата под влијание на дигиталната интеракција

Самодовербата, како емоционален и ментален концепт, зависи од личната проценка за вредност и способност. Кај младите, таа е особено чувствителна и променлива. Кога онлајн реакциите се позитивни, се создава чувство на задоволство, прифатеност и сигурност во себе. Но, кога се соочуваат со недостаток од реакции, негативни коментари

или игнорирање, тие можат да доживеат пад на самодовербата, чувство на одбиеност или дури и анксиозност.

Дигиталната интеракција преку социјалните мрежи може значително да влијае врз самодовербата на адолесцентите, при што позитивните коментари и поддршка ја засилуваат нивната уверување во себе, додека негативните искуства и критики може да доведат до несигурност и намалена самодоверба. (Best, Manktelow & Taylor, 2014)

Исто така, самодовербата често станува условена – младите се чувствуваат вредни само кога добиваат позитивен фидбек. Ова создава еден „вртлог“ во кој се губи автентичноста, а постои страв да се биде „вистинското јас“ онлајн.

Во современото дигитално опкружување, самодовербата на адолесцентите е тесно поврзана со начинот на кој тие се претставуваат и комуницираат на социјалните мрежи (Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006). Дигиталната интеракција им овозможува на младите да добиваат итна повратна информација преку „лајкови“, коментари и споделувања, кои влијаат на нивното чувство за себевредност и самодоверба (Sherman et al., 2016).

Позитивните реакции и социјалното одобрување на објавите можат да ја зајакнат самодовербата, создавајќи чувство на припадност и прифаќање од страна на врсниците (Nesi & Prinstein, 2015). Меѓутоа, зависноста од дигиталните форми на потврда може да доведе до несигурност и нестабилност на самодовербата, особено кога реакциите се нееднакви или негативни (Tandoc, Ferrucci, & Duffy, 2015).

Истражувањата укажуваат дека младите кои вложуваат многу енергија во својата дигитална самопрезентација понекогаш се изложени на ризик од прекумерна самокритичност и анксиозност, што може да влијае негативно врз нивната психолошка добросостојба (Fardouly et al., 2015). Во контекст на адолесценцијата, кога личноста е во процес на градење на својата идентификација, дигиталните интеракции можат да ги потенцираат комплексностите на самодовербата, како и потребата за постојана потврда од надворешните извори (Best, Manktelow, & Taylor, 2014).

Покрај потенцијалните ризици, дигиталната интеракција исто така нуди можности за развој на самодовербата преку градење на позитивни врски, поддршка и споделување искуства (Keles, McCrae, & Grealish, 2020). Едукацијата за дигитална писменост и

критичко размислување се клучни за овозможување на младите да ги препознаат и управуваат со влијанијата на дигиталните медиуми врз нивната самодоверба (Nesi, 2020).

3.1.3. Притисокот да се изгледа совршено

Филтрите, позирањето и внимателно избраните содржини стануваат дел од секојдневната комуникација на младите на интернет. Совршените фотографии и успешните приказни создаваат идеализирана реалност, што влијае на тоа како младите ја доживуваат сопствената појава, тело, животен стил и успех. Постојаното споредување со „инфлуенсерите“ или со врсниците кои прикажуваат само позитивни моменти од животот води до нереални очекувања и незадоволство од себе.

Во денешното дигитално опкружување, социјалните мрежи создаваат силен притисок врз адолесцентите да се претставуваат со идеализирана и совршена слика за себе (Perloff, 2014). Платформите како Instagram, TikTok и Facebook честопати ги прикажуваат селектирани моменти од животот и прилагодени слики кои го потенцираат физичкиот изглед и животниот стил, создавајќи нереалистични стандарди за убавина и успех (Fardouly, Diedrichs, Vartanian, & Halliwell, 2015).

Овој притисок може да има значајни последици врз психолошкото здравје на младите, вклучувајќи намалена самодоверба, незадоволство со телото, анксиозност и депресија (Holland & Tiggemann, 2016). Адолесцентите често се споредуваат со овие совршени слики, што доведува до појава на негативни мисли за себе и незадоволство од својот изглед и животна ситуација (Fardouly et al., 2015).

Истовремено, социјалните мрежи можат да поттикнат и појави како „Фитнес културата“ и „диетните трендови“, кои дополнително ја зголемуваат потребата од континуирано обликување и контрола на телото (Homan, McHugh, Wells, Watson, & King, 2019). Овој вид на социјален притисок не само што влијае на физичкото здравје на младите, туку и на нивното емоционално и ментално благосостојба.

Покрај негативните аспекти, некои истражувања истакнуваат дека позитивната повратна информација и поддршката од онлајн заедниците може да помогнат во зајакнување на самодовербата и да овозможат чувство на прифаќање (Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006).

Сепак, критичката свест и дигиталната писменост се неопходни за младите да можат да ги препознаат и да се заштитат од штетните ефекти на овие идеализирани стандарди (Nesi, 2020).

3.1.4. Поларизација помеѓу онлајн и офлајн доживување

Она што се прикажува онлајн често не одговара на вистинската реалност. Кај многу млади се јавува раздвојување помеѓу „онлајн-јас“ и „офлајн-јас“, што може да предизвика внатрешен конфликт и чувство на неавтентичност. Оваа дихотомија има потенцијал да го наруши интегритетот на личноста и да доведе до долгорочни проблеми со самоприфаќањето.

Во денешното дигитално опкружување, социјалните мрежи создаваат силен притисок врз адолесцентите да се претставуваат со идеализирана и совршена слика за себе (Perloff, 2014). Платформите како Instagram, TikTok и Facebook честопати ги прикажуваат селектирани моменти од животот и прилагодени слики кои го потенцираат физичкиот изглед и животниот стил, создавајќи нереалистични стандарди за убавина и успех (Fardouly, Diedrichs, Vartanian, & Halliwell, 2015).

Овој притисок може да има значајни последици врз психолошкото здравје на младите, вклучувајќи намалена самодоверба, незадоволство со телото, анксиозност и депресија (Holland & Tiggemann, 2016). Адолесцентите често се споредуваат со овие совршени слики, што доведува до појава на негативни мисли за себе и незадоволство од својот изглед и животна ситуација (Fardouly et al., 2015).

Истовремено, социјалните мрежи можат да поттикнат и појави како „Фитнес културата“ и „диетните трендови“, кои дополнително ја зголемуваат потребата од континуирано обликување и контрола на телото (Homan, McHugh, Wells, Watson, & King, 2019). Овој вид на социјален притисок не само што влијае на физичкото здравје на младите, туку и на нивното емоционално и ментално благосостојба.

Покрај негативните аспекти, некои истражувања истакнуваат дека позитивната повратна информација и поддршката од онлајн заедниците може да помогнат во зајакнување на самодовербата и да овозможат чувство на прифаќање (Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006).

Сепак, критичката свест и дигиталната писменост се неопходни за младите да можат да ги препознаат и да се заштитат од штетните ефекти на овие идеализирани стандарди (Nesi, 2020).

3.1.5. Пример: социјална потврда и влијание врз расположението

Истражувањата покажуваат дека голем број адолесценти го менуваат расположението во зависност од реакциите што ги добиваат на социјалните мрежи. Чувството на среќа, успех или вредност често се поврзува со тоа колку „лајкови“ добиле на фотографија, а не со лични достигнувања или интерни вредности. На овој начин, се губи внатрешниот извор на самодоверба и се создава надворешна зависност од одобрување.

Покрај визуелното споредување и зависноста од повратни информации, кај многу млади се развива и внатрешен конфликт помеѓу нивниот вистински идентитет и перцепцијата за тоа какви треба да бидат за да добијат прифаќање и одобрување од другите. (Valkenburg, Peter & Schouten, 2006) Тие често чувствуваат потреба да се прилагодат на одредени естетски стандарди, трендови или начини на однесување кои доминираат на социјалните мрежи, дури и ако тоа не е во склад со нивниот автентичен идентитет. Тоа доведува до чувство на неисполнетост, анксиозност и страв од одбивање, особено кога се чувствуваат како да не можат да се натпреваруваат со дигиталната слика што другите ја прикажуваат.

Социјалните мрежи можат да го нарушат и процесот на самоприфаќање, особено кога младата личност се обидува да се вклопи наместо да се изрази. Наместо да се поттикне личниот развој, се развива навика на постојано преиспитување и сомнеж – дали изгледам доволно добро, дали сум доволно интересен, дали сум доволно успешен. Овие прашања честопати не доаѓаат од внатрешна несигурност, туку се поттикнати од дигиталниот амбиент кој нуди филтрирана и идеализирана слика за тоа што значи „успех“ или „вредност“. Притоа, забораваат дека она што се објавува е само дел од нечие секојдневие – најчесто најубавиот, најисцениранот дел.

Како последица, сè повеќе млади се чувствуваат притиснати да изградат дигитален идентитет кој не секогаш е одраз на нивната вистинска личност. Оваа поделба може да доведе до внатрешно отуѓување – кога личноста не се чувствува удобно ниту онлајн, ниту

офлајн. Со тек на време, тоа влијае и на нивните односи со другите, бидејќи честопати комуникацијата се заснова на претстава, а не на искреност. Самодовербата, наместо да се гради на реални искуства и достигнувања, станува ранлива и кревка – зависна од реакции, одобрување и трендови што брзо се менуваат.

Но, покрај сето ова, важно е да се напомене дека социјалните мрежи не мора нужно да имаат негативно влијание. Тие можат да бидат моќна алатка за поврзување, изразување и инспирација, доколку се користат свесно и со одредена дистанца. Кога младите имаат здрав однос со дигиталниот свет, тие можат да научат да ги препознаваат и вреднуваат сопствените квалитети, без оглед на тоа како се претставуваат другите. Развивањето на критичко мислење, емоционална интелигенција и дигитална писменост може да биде клучен чекор кон заштита на нивната самоперцепција и градење стабилна, вистинска самодоверба.

3.2. Креирање на виртуелен идентитет и идеализирана слика за себе

Во дигиталната ера, особено кај младите, се појавува силна потреба за креирање на онлајн присуство кое не само што претставува лична слика, туку често ја заменува реалната. Тоа онлајн присуство станува еден вид виртуелен идентитет, обликуван внимателно и намерно, со цел да предизвика одредена реакција, восхит или прифаќање од страна на публиката. Младите, водени од желбата да се чувствуваат вредни и забележани, креираат верзии од себе кои се усогласени со очекувањата на дигиталната заедница. Во тие објави, фотографии и статуси, често се прикажуваат само позитивни, среќни или успесни моменти, додека ранливоста, несигурноста и реалните предизвици остануваат скриени.

Филтрите, позирањето, внимателното избирање на аглите и боите, како и преработените фотографии, стануваат секојдневие. Оваа идеализирана верзија на себе не само што ја формира перцепцијата што другите ја имаат, туку со тек на време почнува да влијае и на

тоа како поединецот се гледа себеси. Се појавува внатрешна тензија меѓу реалната личност и дигиталниот лик. Младата личност започнува да се споредува дури и со сопствената онлајн слика, чувствувајќи дека мора постојано да биде на истото високо ниво – секогаш среќна, интересна, привлечна и успешна. Вака креираниот виртуелен идентитет може да изгледа како успех однадвор, но внатрешно често остава чувство на празнина и неавтентичност.

Во основата на ова однесување стои потребата за прифаќање и припадност, што е особено изразена во адолесцентскиот период. Младите се обидуваат да се дефинираат преку тоа како се гледани од другите, а не преку тоа како се чувствуваат навистина. Социјалните мрежи, со нивниот алгоритамски механизам на лајкови, коментари и следбеници, го засилуваат ова однесување, наградувајќи го со внимание и дигитална видливост. Така, младиот човек може да се заглави во циклус каде што вредноста се мери преку броеви и реакции, а не преку личен раст или автентични искуства.

Овој феномен на идеализирана онлајн слика може да доведе до психолошки последици како чувство на недоволност, страв од разоткривање, перфекционизам, па дури и емоционално отуѓување. Понекогаш, младите се чувствуваат како да „живеат два животи“ еден во реалноста и друг, многу поубав и посигурен, на интернет. Овој раскол меѓу реалното и виртуелното може да доведе до загуба на вистинскиот идентитет, до внатрешна конфузија и неможност да се воспостави здрав однос со себе и со околината.

Сепак, важно е да се нагласи дека дигиталниот простор може да биде и алатка за самоистражување и самоизразување, ако се користи свесно и балансирано. Кога младите имаат поддршка, разбирање и доволно простор да бидат свои, тие можат да го користат интернетот за да ја зајакнат врската со себе, да откријат интереси и вредности, и да изградат идентитет кој е доследен и автентичен – и онлајн и офлајн.

Виртуелниот идентитет што младите го создаваат на социјалните мрежи не е само резултат на нивната желба за внимание, туку и на потребата да се справат со неизвесностите и предизвиците што ги носи процесот на градење на сопствената личност. Во овој простор тие можат да експериментираат со различни аспекти од својот карактер, обидијќи се да најдат она што најдобро одговара на нивната визија за себе. Тоа креирање на виртуелен идентитет понекогаш функционира како вид заштитен механизам — преку

него тие го избегнуваат ризикот од одбивање или осуда во реалниот живот, затоа што на интернет можат контролирано да прикажат само дел од својата личност.

Сепак, овој процес има и свои негативни страни. Кога младите се претерано фокусирани на тоа како се претставуваат на социјалните мрежи, тие може да ја изгубат врската со своите вистински чувства и мисли. Постои ризик од деперсонализација, односно чувството дека не се веќе вистинската личност, туку само перформер кој настојува да го задоволи јавниот вкус. Ова често води кон анксиозност и чувство на празнина, бидејќи вистинската себеслика и виртуелната претстава се во конфликт.

Исто така, виртуелниот идентитет создава очекувања кои се тешко достижни во секојдневниот живот. Кога младите се поттикнати да изгледаат „совршено“ и „среќно“ на интернет, тие несвесно започнуваат да ги кријат своите слабости, грешки и несигурности. Ова може да резултира со потиснување на емоции и потреба од совршенство, што е опасно за психичкото здравје и развој на стабилен идентитет. Некои адолесценти дури стануваат зависни од потврдувањето преку онлајн интеракции, што дополнително ја зголемува нивната ранливост.

Од друга страна, социјалните мрежи овозможуваат и можност за изразување и афирмација на различни аспекти од личноста кои во реалниот живот би можеле да бидат потиснати поради социјални или културни ограничувања. Овој простор понекогаш ја поттикнува креативноста и им овозможува на младите да се поврзат со други кои имаат слични интереси, што позитивно влијае на градењето на личниот идентитет. Но, за да се постигне ова, потребно е да се развие здрав однос кон виртуелната слика и критичко размислување за тоа што се прикажува онлајн.

На крајот, виртуелниот идентитет е комплексен феномен кој ја отсликува динамичната и често конфликтна природа на современиот идентитетен развој. Младите се соочуваат со предизвикот да ги усогласат очекувањата од социјалните мрежи со својата вистинска природа, што бара свесност, поддршка и креативен пристап за да се задржи интегритетот и автентичноста на нивниот идентитет.

3.3. Улогата на врсниците, трендовите и групниот притисок во дигиталниот простор

Улогата на врсниците, трендовите и групниот притисок во дигиталниот простор е исклучително значајна во формирањето на личниот и социјалниот идентитет кај младите. Врсничката група често претставува основен извор на влијание и прифаќање, па младите ги прилагодуваат своите објави, ставови и однесување според очекувањата и нормите што се промовираат во нивната онлајн заедница. Трендовите кои се појавуваат на социјалните мрежи служат како средство за изразување и вклучување, а често и како начин за стекнување социјална припадност и внимание.

Врсниците, трендовите и групниот притисок во дигиталниот простор имаат значајна улога во обликувањето на личниот идентитет кај адолесцентите, бидејќи преку онлајн интеракции младите добиваат постојани сигнали за тоа што е прифатливо и пожелно, што влијае врз нивните ставови, однесувања и самоперцепција (Brown & Larson, 2009).

Групниот притисок во дигиталниот простор, иако невидлив, може да биде дури и посилен отколку во реалниот живот, бидејќи се манифестира преку многубројни интеракции, постојано присуство и брзина на споделување. Младите може да се чувствуваат принудени да учествуваат во одредени активности, да ги следат трендовите или да го прилагодуваат својот идентитет за да не бидат исклучени или исмеани. Овој притисок може да доведе до губење на индивидуалноста и до развој на вештачки идентитет базиран на очекувањата на групата.

Во исто време, улогата на врсниците може да биде и позитивна, бидејќи тие нудат поддршка, охрабрување и можности за истражување на различни аспекти од личноста во безбедна средина. Преку заедничко учество во трендови и активности, младите развиваат чувства на припадност и самодоверба, што е важно за нивниот психосоцијален развој.

Сепак, важно е да се биде свесен за ризиците од прекумерен групен притисок и некритичко следење на трендовите, бидејќи тоа може да резултира со нарушување на самопочитта и создавање на идентитет кој не ги одразува вистинските вредности и

потреби на поединецот. Затоа, развивањето на критичко размислување и јакнење на личниот интегритет е клучно во справувањето со овие предизвици во дигиталниот свет.

Улогата на врсниците, трендовите и групниот притисок во дигиталниот простор претставува комплексен и многу важен аспект во развојот на идентитетот на младите. Во денешниот свет, каде што дигиталната комуникација и социјалните мрежи се интегрален дел од секојдневието, влијанието на овие фактори станува сè повлијателно и појасно. Врсничката група традиционално има значајна улога во процесот на социјализација, но во дигиталната ера, ова влијание добива нови димензии и начини на манифестирање.

Во виртуелниот свет, каде што комуникацијата не е ограничена само на непосреден контакт, туку се одвива преку пораки, коментари, лајкови, и други форми на интеракција, врсниците можат да влијаат на личноста на младите во огромен опсег. Ова влијание најчесто се изразува преку групен притисок, кој во онлајн средина понекогаш е потежок за препознавање, но истовремено и посилен поради неговата постојаност и видливост. Младите се изложени на постојани пораки што го налагаат прифаќањето на одредени ставови, модни трендови, стилови на комуникација и начини на изразување кои се промовираат и поддржуваат од поголемиот број членови на нивната онлајн заедница.

Овој вид на групен притисок често не се манифестира на класичен начин, преку директен разговор или социјален конфликт, туку преку сугестивни сигнали: колку лајкови добива одредена објава, кои се трендовите во облеката, како треба да изгледа профилната фотографија, или кои теми и ставови се „прифатливи“ да се споделат. Врсниците често несвесно го спроведуваат овој притисок, но ефектите врз индивидуалниот идентитет можат да бидат значајни. Младите кои не се вклопуваат во доминантниот онлајн стил или кои не учествуваат во популарните трендови ризикуваат да се чувствуваат исклучени, неприфатени, па дури и малтретирани.

Трендовите кои доминираат на социјалните мрежи се уште еден важен фактор што ја обликува социјалната динамика меѓу младите. Овие трендови не се само естетски или забавни, туку често носат и длабоки социјални и културни пораки. На пример, популарни се трендови кои промовираат одреден стил на живот, физички изглед или однесување, кои можат да создадат нереални стандарди и очекувања. Младите, барајќи прифаќање и желба

да бидат дел од некоја заедница, се вклопуваат во овие трендови, понекогаш без доволно критичко размислување за нивните вистински потреби и чувства.

Групниот притисок и влијанието на трендовите може да резултираат со појава на феноменот на „масовно имитирање“, каде што младите безразборно прифаќаат или повторуваат одредени модели на однесување, од мода и говор до учество во вирални предизвици и трендови. Овие активности имаат двојна природа: од една страна, тие нудат чувство на припадност, а од друга страна, можат да го потиснат развојот на индивидуалниот идентитет и креативност.

Покрај негативните аспекти, улогата на врсниците во дигиталниот простор може да има и позитивни ефекти. Социјалните мрежи овозможуваат создавање на заедници и групи каде младите можат да се изразат, да споделат свои интереси, и да најдат поддршка. Ова е особено важно за оние кои се чувствуваат изолирани или различни во своето непосредно опкружување. Врсниците овде играат улога на поттикнувачи, поддржувачи и мотиватори, кои ја зајакнуваат самодовербата и чувството на припадност. Во овие онлајн заедници, младите имаат можност да експериментираат со својот идентитет, да ги истражат своите интереси и да најдат свој глас.

Сепак, за да се справат со ризиците од групниот притисок и да ја одржат автентичноста, младите треба да развијат критичко размислување и самосвест. Да бидат способни да препознаат кога влијанието од врсниците и трендовите преминува граници, и да го зајакнат сопствениот интегритет и вредности. Родителите, наставниците и други возрасни имаат значајна улога во тоа да ги поддржат младите во овој процес, пружајќи им безбедна средина за изразување и развој.

Во крајна линија, дигиталниот простор ја промени динамиката на врсничкото влијание и групниот притисок, носејќи нови предизвици, но и можности. Разбирањето на овие процеси е клучно за поддршка на здрав развој на идентитетот кај младите, кој ќе им овозможи да изградат силен и стабилен „јас“ во сложениот свет на дигиталната комуникација.

Дигиталниот простор не само што ги зголеми можностите за комуникација меѓу врсниците, туку го промени и начинот на кој се воспоставуваат и одржуваат социјалните

врски. Во традиционалниот свет, врсничкиот притисок се однесуваше пред сè на непосредните, лични контакти, каде што однесувањето и изборите на младите беа директно видливи и подложни на оценка. Сега, во дигиталната ера, овој притисок е пренесен и проширен на виртуелната платформа каде што социјалните медиуми, форумите, и апликациите за размена на пораки создаваат постојано достапен „публик“ за однесувањето на младите.

Ова значи дека младите постојано се изложени на оцени и споредби, што ги прави помалку способни да се опуштат и да бидат својствени без страв од одбивање или исмевање. За да се вклопат и да добијат позитивна реакција, тие се често принудени да ги прилагодат своите ставови, интереси, па дури и личноста, на трендовите и очекувањата на нивната онлајн група. Ова го нагласува феноменот на конформизам, кој иако природен во човековото однесување, може да доведе до губење на индивидуалната автентичност и развој на фалшиви идентитети.

Трендовите кои се шират преку социјалните мрежи честопати се резултат на влијанието на популарни личности, инфлуенсери и медиумски ѕвезди, кои претставуваат идеали што младите ги сакаат и сакаат да ги имитираат. Ова создава моќна мрежа на влијание која понекогаш е тешко да се раздвои од сопствените желби и интереси на младите. Групниот притисок во оваа ситуација не доаѓа само од директните врсници, туку и од поширокатa дигитална заедница, која преку алгоритми, препораки и видливост на одредени содржини ја диктира „популарната“ линија на размислување и однесување.

Од друга страна, групниот притисок може да биде и позитивен катализатор за социјалната инклузија и зајакнување на младите. Кога врсниците и заедницата ја промовираат вредноста на прифаќање, поддршка и креативно изразување, младите имаат простор да експериментираат со својот идентитет без страв од осуда. Ова особено важи за маргинализирани групи или за оние кои имаат интереси и идеи што не се доминантни во нивното непосредно опкружување. Дигиталниот простор овозможува создавање на микро-заедници каде што тие може да најдат поддршка и разбирање.

Групниот притисок во дигиталниот простор исто така се поврзува и со феноменот на онлајн малтретирање или „cyberbullying“, каде што младите кои не се согласуваат со доминантните трендови или кои се различни по некој аспект, стануваат мета на негативни

коментари, исмејување или исклучување. Ова создава дополнителен притисок за прилагодување и избегнување на ризикот од социјална изолација, што понекогаш доведува до сериозни психолошки последици.

Важно е да се нагласи дека, покрај надворешниот притисок, дигиталниот простор создава и внатрешен притисок кај младите да бидат „секогаш онлајн“, достапни и активни, што дополнително ги истоштени и го зголемува нивниот стрес. Постои очекување дека треба постојано да се одржува одреден имиџ, да се учествува во актуелните трендови и да се биде дел од разговорите, што може да предизвика чувство на анксиозност и несигурност.

Во заклучок, улогата на врсниците, трендовите и групниот притисок во дигиталниот простор е многу комплексна и двосмислена. Тие можат да бидат извор на поддршка и поттик за развој, но и извор на притисок и стрес кој може да го наруши развојот на автентичниот идентитет кај младите. За да се минимизираат негативните ефекти, неопходно е да се поттикнува критичко размислување, свесност за дигиталните механизми и развој на здрави стратегии за справување со групниот притисок. Ова е задача не само на младите, туку и на родителите, наставниците и целата заедница која треба да им обезбеди поддршка и водство во овој комплексен процес.

3.4. Позитивни аспекти: поддршка, самоистражување и прифаќање

Социјалните мрежи и дигиталниот простор нудат многу повеќе од само предизвици и притисоци во процесот на формирање на идентитетот. Тие се исто така платформи каде младите можат да најдат значајна поддршка, да се истражуваат себеси и да се прифатат како што се. Во време кога традиционалните форми на социјална интеракција можат да бидат ограничени или исклучувачки, особено за маргинализирани или социјално изолирани групи, дигиталниот свет овозможува простор за експресија и поврзување со други луѓе кои ги споделуваат сличните искуства и интереси.

Иако социјалните мрежи често се поврзуваат со негативни влијанија врз психолошкото здравје на адолесцентите, тие исто така нудат значајни позитивни аспекти кои можат да придонесат за развојот и благосостојбата на младите луѓе (Best, Manktelow, & Taylor, 2014). Еден од најважните позитивни ефекти е обезбедувањето простор за социјална поддршка и поврзаност, особено за адолесенти кои се чувствуваат изолирано или различно во својот реален живот (Naslund, Aschbrenner, Marsch, & Bartels, 2016).

Социјалните платформи овозможуваат создавање и одржување на односи со врсници, како и пристап до поддршка од заедници со слични интереси, искуства и предизвици. Оваа онлајн поддршка може да го намали чувството на осаменост и да ја зголеми емоционалната стабилност (Best et al., 2014). Дополнително, комуникацијата преку социјалните мрежи овозможува младите да развиваат и вежбаат социјални вештини и емпатија, кои се важни за нивното општествено функционирање (Valkenburg & Peter, 2009).

Покрај поддршката, социјалните мрежи нудат простор за самоистражување и експериментирање со личниот идентитет. Адолесцентите можат да пробуваат различни аспекти од својот идентитет преку изборот на содржини што ги споделуваат, стилот на комуникација и интеракциите со другите корисници (Michikyan, Subrahmanyam, & Dennis, 2014). Ова дигитално самоистражување овозможува поголема автономија и креативност во градењето на идентитетот, што е клучен процес во младоста (Erikson, 1968).

Истовремено, онлајн заедниците може да овозможат чувство на прифаќање и припадност, особено за млади кои се дел од маргинализирани групи или имаат специфични интереси кои не се широко застапени во нивното непосредно опкружување (Craig, Eaton, McInroy, Leung, & Krishnan, 2021). Прифаќањето во вакви виртуелни заедници ја засилува позитивната слика за себе и ја подобрува самодовербата (Craig et al., 2021).

Иако е важно да се има критички пристап кон влијанието на социјалните мрежи, неопходно е да се признаат и потенцијалните придобивки кои тие ги нудат во процесот на социјален и емотивен развој на адолесцентите (Best et al., 2014).

3.4.1. Поддршка и градење на заедница

Една од најсилните позитивни страни на социјалните мрежи е можноста за создавање на поддржувачки заедници кои обезбедуваат чувство на припадност и разбирање. Овие заедници можат да бидат тематски насочени – од групи за ментално здравје, преку клубови за хобија и уметност, до простори за луѓе со различни идентитети, култури и сексуални ориентации. (Barker, 2009) Во овие простори, младите се чувствуваат прифатени и неосудувани, што им овозможува да ги истражуваат различните аспекти на својот идентитет во безбедна и поддржувачка средина.

Поддршката од овие онлајн заедници е особено важна за оние кои во своето непосредно опкружување не можат да најдат разбирање или прифаќање. За пример, младите ЛГБТК+ лица често користат социјални мрежи за да најдат ресурси, совети и другари кои им ја овозможуваат потребната емоционална поддршка, која понекогаш недостасува во нивните семејства или локални заедници. (Best, Manktelow & Taylor, 2014). Во исто време, групите за поддршка поврзани со менталното здравје им помагаат на младите да ги разберат и управуваат своите чувства и предизвици, обезбедувајќи им информации и практични совети.

Онлајн заедниците исто така овозможуваат простор за креативно изразување и зајакнување на личните таленти и интереси. Кога младите можат да ги споделат своите уметнички дела, мислења или достигнувања со луѓе кои ги ценат, тоа го гради нивното чувство на вредност и мотивација за понатамошен развој.

Социјалните мрежи претставуваат моќна платформа за градење и одржување на заедници кои имаат значајна улога во психосоцијалниот развој на адолесцентите. Во време кога физичките и локалните контакти можат да бидат ограничени, овие дигитални простори нудат можност за создавање на односи и чувства на припадност кои се клучни за младите луѓе (Ridings & Gefen, 2004). Заедниците формирани преку социјалните мрежи овозможуваат поддршка преку споделување на искуства, информации и емоционална поткрепа, што значително може да го намали чувството на изолација (Naslund, Aschbrenner, Marsch, & Bartels, 2016).

Градењето на заедница преку дигиталните платформи има двојна функција: од една страна, овозможува место каде адолесцентите можат да ги изразат своите мисли и чувства слободно, а од друга страна, создаваат средина каде се чувствуваат прифатени и разбирани (Bessiere, Pressman, Kiesler, & Kraut, 2010). Ова е особено важно за млади кои се соочуваат со различни форми на маргинализација или имаат ретки интереси и потреби кои не се лесно достапни во нивната непосредна околина (Craig et al., 2021).

Истражувањата покажуваат дека активното учество во онлајн заедници овозможува развој на чувство на колективна идентичност и заеднички вредности, кои ја зајакнуваат самодовербата и психолошката отпорност кај младите (Zhou & Liu, 2016). Покрај тоа, онлајн заедниците често овозможуваат и практична поддршка, како што се совети за ментално здравје, академски помош или професионални насоки, кои можат да бидат клучни во развојот и благосостојбата на адолесцентите (Naslund et al., 2016).

Сепак, за да овие дигитални заедници да имаат позитивно влијание, важно е тие да функционираат како безбедни простори со правила за почитување, поддршка и вклученост (Ridings & Gefen, 2004). Квалитетот на интеракцијата и емоционалната поддршка што ја нудат овие заедници е клучен фактор за нивниот позитивен ефект врз корисниците (Bessiere et al., 2010).

Вкупно, социјалните мрежи како платформи за градење на заедница имаат потенцијал да ја поддржат психосоцијалната благосостојба на адолесцентите преку овозможување на прифатена, поврзана и поддржана средина, која им овозможува да растат, учат и се развиваат во дигиталниот свет (Craig et al., 2021; Naslund et al., 2016).

3.4.2. Самоистражување и прифаќање

Социјалните мрежи исто така овозможуваат платформа за самоистражување, каде младите имаат можност да се запознаат подобро себеси преку разни форми на интеракција и експериментирање со различни аспекти од нивната личност и идентитет. На пример, тие можат да пробуваат различни стилови на облекување, различни теми за разговор, или да учествуваат во различни групи и активности, што им помага да го откријат што им одговара и што ги прави среќни.

Ова истражување не мора секогаш да се случува во физичкиот свет, каде што често постои страв од осуда или неприфаќање. (Michikyan, Subrahmanyam & Dennis, 2014). Виртуелниот простор им дава можност да бидат поотворени и подлабоко да ги истражуваат своите интереси и чувства без веднаш да се соочат со критика. На овој начин, социјалните мрежи можат да бидат мост кон подлабоко разбирање на сопствениот идентитет.

Прифаќањето е уште еден важен аспект кој се развива преку социјалните медиуми. (Manago et al., 2012). Кога младите добиваат позитивен фидбек и поддршка од луѓе кои ги почитуваат и ги прифаќаат како што се, тоа може да има силно влијание врз нивното чувство за себевредност. Ова прифаќање не само што ги зајакнува во нивниот развој, туку и им помага да изградат здрав и стабилен идентитет, кој не зависи исклучиво од одобрувањето на локалната околина или на групите со кои се среќаваат физички.

Значајно е да се напомене дека процесот на самоистражување и прифаќање преку социјалните мрежи е динамичен и постојано се менува, во зависност од личните искуства и интеракциите. Младите учат како да го балансираат она што го прикажуваат онлајн и она што навистина го чувствуваат, а позитивната поддршка во дигиталниот простор им помага да се справат со неизвесностите и предизвиците на развојниот период.

3.4.3. Позитивни аспекти: поддршка, самоистражување и прифаќање

Во современото дигитално опкружување, социјалните мрежи играат важна улога како простор каде младите луѓе можат да најдат значајна емоционална поддршка и да го истражуваат својот личен идентитет на начини кои претходно не биле толку достапни. Овие платформи овозможуваат комуникација и поврзување со луѓе од различни средини, кои може да нудат разбирање и прифаќање, особено за оние кои се соочуваат со

предизвици во својот непосреден социјален круг. (Best, Manktelow & Taylor, 2014). Онлајн просторот ја разширува можноста за градење заедници во кои младите се чувствуваат прифатени и поддржани, а тоа значајно придонесува за нивниот позитивен развој.

Една од клучните предности на социјалните мрежи е можноста да се пронајде „безбедно место“ каде што младите можат да ги споделат своите мисли, чувства и искуства без страв од осуда или отфрлање. (Valkenburg, Peter & Schouten, 2006). Ова е особено важно за оние кои во своето секојдневие се чувствуваат изолирани или неразбрани поради разлики во култура, сексуална ориентација, ментално здравје или други лични карактеристики. Преку овие виртуелни простори, тие имаат пристап до заедници и поддршка што им овозможува да се чувствуваат посилни и пооптимистични за својата иднина.

Дополнително, социјалните мрежи им овозможуваат на младите да експериментираат со својот идентитет и да истражуваат различни аспекти од својата личност на начин кој им е прилагоден и удобен. Во безбедната атмосфера на онлајн комуникацијата, тие можат да пробаат нови стилови, ставови и интереси, што им помага да откријат кои делови од нивниот идентитет им одговараат најмногу. Овој процес на самоистражување не само што ја збогатува нивната личност, туку им овозможува и подобро разбирање на сопствените чувства и потреби.

Прифаќањето од страна на другите, како и позитивната повратна реакција на нивните објави и изрази, игра клучна улога во градењето на самодовербата и здравиот самопочит. Кога младите се соочуваат со охрабрување и поддршка, тие се чувствуваат поттикнати да бидат автентични и да продолжат со развојот на својот уникатен идентитет. Ваквото прифаќање создава основа за емоционална стабилност и помага во спречување на негативните последици од социјалниот притисок и споредбата со другите.

Покрај тоа, социјалните мрежи овозможуваат пристап до голем број на ресурси за личен развој, ментално здравје и креативност. Младите можат да учат од искуствата на другите, да добиваат совети и да се информираат за различни начини на справување со предизвиците на растењето. Овој вид на информираност и поддршка е многу важен за изградбата на зрел и позитивен личен идентитет.

Сепак, и покрај сите овие позитивни аспекти, важно е да се има на ум дека користењето на социјалните мрежи треба да биде балансирано и свесно, за да се избегнат потенцијалните негативни ефекти. Кога се користат правилно, овие платформи се моќен инструмент за поддршка, самоистражување и прифаќање, кои можат да помогнат на младите да ја градат својата самодоверба и да се развиваат во здрави и задоволни личности.

3.5. Негативни последици: зависност, анксиозност и губење на автентичноста

Социјалните мрежи, иако носат многу придобивки, не се лишени од сериозни негативни последици кои може да влијаат врз менталното здравје и развојот на идентитетот кај младите. Една од најзначајните појави е зависноста од онлајн активностите, која може да се развие како резултат на потребата за постојано добивање на позитивна повратна информација, како што се лајковите, коментарите и следбениците. (Keles, McCrae & Grealish, 2020). Оваа зависност создава состојба каде што личноста постојано проверува известувања и реакции, што го нарушува нормалниот ритам на живот и ја зголемува тензијата и вознемиреноста.

Анксиозноста е чест проблем кај младите кои се интензивно изложени на социјалните мрежи. Постојаната споредба со другите, особено со идеализираните прикази на животот и изгледот, може да предизвика чувство на помалку вредност и незадоволство од сопствениот живот. (Turkle, 2011). Ова чувство, во комбинација со притисокот да се одржува „перфектна“ слика онлајн, создава психолошки товар кој понекогаш доведува до депресивни мисли и намалена самодоверба. Понатаму, се јавува и стравот од одбивање или неприфаќање, кој го засилува стресот и го нарушува емоционалното благосостојба.

Губењето на автентичноста е уште еден значаен ризик поврзан со користењето на социјалните мрежи. Во желбата да се прикаже совршен и прифатлив идентитет, многумина креираат идеализирана верзија на себе, која честопати е далеку од нивната реална личност. Овој јаз меѓу вистинското „јас“ и виртуелниот идентитет може да доведе до внатрешна конфузија и чувство на празнина. Со тек на време, постојаното играње на

улогата на „совршен“ профил може да ја потисне вистинската личност и да создаде тешкотии во одржувањето на искрени односи со другите.

Дополнително, групниот притисок и трендовите на социјалните мрежи понекогаш принудуваат младите да се прилагодат на одредени модели на однесување и изразување кои не одговараат на нивните лични вредности и интереси. Ова може да резултира со губење на индивидуалноста и автономијата, што е особено проблематично во фазата на градење на идентитетот. Под влијание на ова, адолесцентите може да се вклучат во ризични или несоодветни активности само за да бидат прифатени и припаѓаат на одредена група.

Негативните последици од користењето на социјалните мрежи не се само психолошки, туку понекогаш се манифестираат и во нарушување на социјалните вештини и способноста за директна комуникација. Прекумерната употреба на дигиталните платформи може да го ограничи развојот на емпатијата и вистинските човечки односи, што влијае врз општото чувство за припадност и поддршка во реалниот живот.

Сето ова укажува на потребата од свесно и умерено користење на социјалните мрежи, како и на важноста од развој на дигитална писменост и вештини за справување со стресот и притисокот што доаѓаат од онлајн светот. За здрав развој на личниот идентитет, неопходно е младите да научат како да балансираат помеѓу онлајн и офлајн животот, да ги препознаат и избегнуваат опасностите од зависност и анксиозност, и да го негуваат својот автентичен идентитет во сите сфери од животот.

Со текот на времето, негативните последици од зависноста и анксиозноста поврзани со социјалните мрежи можат да предизвикаат сериозни нарушувања во психолошката стабилност на младите. Постои ризик од хронично чувство на незадоволство, каде што личноста постојано се чувствува дека не е доволно добра или не ги исполнува очекувањата што ги гледа на онлајн платформите. Овој вид на незадоволство може да води до повлекување од социјалните интеракции во реалниот свет и развој на социјална изолација, што дополнително ја влошува состојбата.

Исто така, постои опасност од нарушување на спиењето и продуктивноста, бидејќи постојаната потреба за проверување на мобилниот телефон и социјалните мрежи доведува

до намалена концентрација и продуктивност во училиште или на работа. Во овој контекст, младите често се соочуваат со конфликт меѓу желбата за прифаќање и потребата за личен простор и време за развој на свои интереси.

Психолошките ефекти од оваа динамика се комплицирани и бараат внимание од страна на родителите, наставниците и професионалците кои работат со млади. Важно е да се промовираат здрави навики во користењето на социјалните мрежи, како и развој на вештини за критичко размислување, кои ќе им овозможат на младите да ги препознаваат и одбегнуваат негативните влијанија.

Во рамки на оваа тема, големо значење има и развојот на програми за ментална хигиена и поддршка кои ќе им помогнат на младите да ја одржат рамнотежата помеѓу дигиталниот и реалниот свет. Таквите програми треба да вклучуваат едукација за потенцијалните ризици од социјалните мрежи, стратегии за управување со стресот и анксиозноста, како и поддршка за градење на автентичен идентитет кој не зависи од туѓото мислење.

Покрај ова, неопходно е и зголемување на свеста за важноста на онлајн приватноста и безбедноста, бидејќи прекумерното споделување и изложеноста на личните информации може да доведе до дополнителен стрес и загрозување на личната безбедност. Преку здружени напори од страна на семејствата, образовните институции и поширокатa заедница, може да се создаде поддржувачка околина која ќе го штити менталното здравје на младите во дигиталната ера.

Сумирано, негативните последици од социјалните мрежи не треба да се занемаруваат. Тие претставуваат сериозен предизвик за идентитетот и менталната благосостојба на младите, но со правилен пристап, образование и поддршка, можат да се намалат и надминат. Разбирањето на овие влијанија е клучно за обезбедување на здрава, среќна и автентична генерација која ќе успее да ги искористи позитивните аспекти на дигиталниот свет, а истовремено ќе се заштити од неговите опасности.

Покрај директните психолошки последици, зависноста од социјалните мрежи влијае и на квалитетот на меѓучовечките односи. Младите често се навикнуваат на површна комуникација преку пораки и коментари, што може да го намали нивното умеење за длабоки и искрени разговори во живо. Ова доведува до осаменост и чувство на

изолираност, и покрај постојаната онлајн активност. Самиот факт што постојано се стремат кон онлајн прифаќање, може да ги спречи во развојот на вистинска емпатија и искрена поврзаност со луѓето околу нив.

Дополнително, негативните емоции како што се стравот од отфрлање, фрустрацијата и разочарувањето се интензивираат кога младите се соочуваат со онлајн критики или недостаток на повратна реакција. Овие чувства можат да резултираат во долгорочна несигурност и ниско самопочитување, што пак ја комплицираат способноста да се создаде и одржи здрав и стабилен личен идентитет. Во некои случаи, оваа состојба води и до развој на депресивни симптоми и анксиозни нарушувања, кои бараат професионална помош.

Медиумската слика за „идеалниот живот“ и „совршениот изглед“ исто така создава непотребен притисок и очекувања. Кога младите не можат да ги постигнат овие идеали, тие често се чувствуваат како да не се доволно добри или успешни, што го нарушува нивниот вистински идентитет и ја зголемува чувствителноста кон негативни мислења. Ова го прави нивниот дигитален идентитет поневистински, што може да создаде внатрешен конфликт и чувство на растроеност.

Важно е да се потенцира дека не сите млади реагираат на истиот начин на овие предизвици. Нивото на отпорност, личните искуства и поддршката од околината имаат значајна улога во тоа како ќе се справат со влијанијата од социјалните мрежи. Затоа е потребен индивидуализиран пристап во едукацијата и поддршката, за секој млад да има можност да развие здрав и реален идентитет, невообичаено изложен на негативните влијанија на дигиталниот свет.

На крајот, социјалните мрежи се неизбежен дел од современиот живот, но потребно е да се создадат механизми и стратегии кои ќе го минимизираат нивното негативно влијание. Ова вклучува едукација за дигитална писменост, градење на самосвесност, развој на емоционална интелигенција и поттикнување на критичко размислување. Само така, младите ќе можат да ги искористат позитивните можности што ги нудат социјалните мрежи, а истовремено ќе се заштитат од потенцијалните ризици и негативности.

Доколку им се овозможи поддршка и знаење, младите ќе бидат подготвени да го изградат својот идентитет на начин што е автентичен, стабилен и одржлив, без да бидат заробени во виртуелните замки на социјалните мрежи. Овој процес е клучен за нивната иднина и психолошка благосостојба, како и за нивната способност да функционираат здраво во современото општество.

Иако социјалните мрежи нудат бројни предности, нивната употреба не е без негативни последици, особено за адолесцентите кои се во критична фаза на личен развој. Една од најчестите негативни појави е развојот на зависност од социјалните мрежи, која може да доведе до нарушување на секојдневните активности и менталното здравје (Kuss & Griffiths, 2017). Зависноста од онлајн интеракции често е придружена со постојана потреба за проверка на известувања, „лајкови“ и коментари, што резултира со намалена продуктивност и чувство на хроничен стрес (Andreassen et al., 2016).

Покрај тоа, анксиозноста е една од најзначајните психолошки последици од интензивната употреба на социјалните мрежи. Адолесцентите често се соочуваат со притисок да одржуваат перфектен дигитален имиџ, што доведува до стрес и несигурност во врска со сопствениот изглед и личен живот (Vannucci, Flannery & Ohannessian, 2017). Постојаното споредување со идеализирани претстави на животот на други корисници може да предизвика чувство на неуспех и ниско самопочитување (Fardouly, Diedrichs, Vartanian, & Halliwell, 2015).

Дополнително, губењето на автентичноста е уште еден критичен аспект поврзан со дигиталната интеракција. Младите корисници често се чувствуваат притиснати да прикажат верзија на себе што е прифатлива и позитивно оценета од страна на нивните врсници, што може да доведе до оддалечување од нивниот вистински идентитет (Turkle, 2011). Ова фалсификување на себеси преку селективно прикажување на информации и фотографии може да предизвика внатрешен конфликт и чувство на дезориентација во личниот развој (Michikyan, Subrahmanyam, & Dennis, 2014).

Истражувањата исто така укажуваат дека прекумерната употреба на социјални мрежи може да го намали квалитетот на социјалните односи во реалниот свет, што дополнително ја зголемува чувствителноста кон анксиозност и осаменост (Primack et al., 2017). Во оваа смисла, важно е да се воспостави здрава рамнотежа помеѓу онлајн и офлајн животот, како

и да се развијат стратегии за критичка употреба на дигиталните платформи за да се минимизираат негативните психолошки ефекти (Keles, McCrae, & Grealish, 2020).

Вкупно, зависноста, анксиозноста и губењето на автентичноста се значајни ризици поврзани со социјалните мрежи, особено кај адолесцентите, што бара свесност и интервенции од страна на семејството, образовните институции и здравствените професионалци за да се поддржи здравиот развој на младите во дигиталниот свет (Odgers & Jensen, 2020).

4.1. Емпириски дел - Примерок и резултати

Предмет на истражување

Предметот на истражување е врската помеѓу користењето на социјалните мрежи и формирањето на личниот идентитет кај адолесцентите.

Цели на истражувањето

Целта е да се утврди на кој начин и во која мера социјалните мрежи влијаат на процесот на идентитетна изградба кај младите.

Задачи на истражувањето

Ќе се конкретизираат чекорите преку кои ќе се реализира истражувањето, како што се анализа на навиките на користење и перцепциите на младите.

Хипотези

Главна хипотеза (општа):

Х1: Социјалните мрежи значајно влијаат врз формирањето на личниот идентитет кај адолесцентите.

Специфични (помошни) хипотези:

Х2: Адолесцентите кои почесто користат социјални мрежи имаат поизразено чувство за личен идентитет.

Х3: Позитивните интеракции на социјалните мрежи (лајкови, коментари, споделувања) ја засилуваат самодовербата кај адолесцентите.

Х4: Постои поврзаност помеѓу споредувањето со другите на социјалните мрежи и намалена сигурност во личниот идентитет кај адолесцентите.

Х5: Девојчињата се почувствителни на влијанието од социјалните мрежи врз нивниот идентитет, во споредба со момчињата.

Х6: Адолесцентите кои имаат поддршка од семејството и блиската средина, покажуваат поголема стабилност во личниот идентитет, без оглед на влијанието од социјалните мрежи.

Варијабли

Ќе се определат зависни и независни варијабли како што се: време поминато на социјални мрежи, самоперцепција, стил на идентитет и др.

Метод, техники и инструменти

Истражувањето ќе биде квантитативно, со користење на прашалник како инструмент за прибирање податоци.

Популација и примерок

Популацијата ќе ја сочинуваат ученици од средно образование, а примерокот ќе биде селектиран соодветно според возраст и пол.

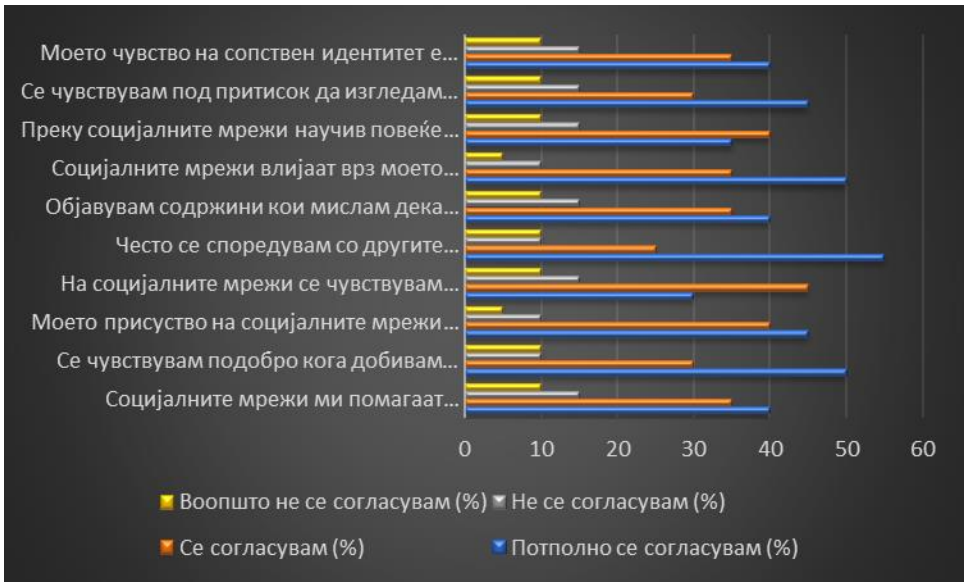
Популација и примерок:

- Македонија: 200 ученици од средни училишта (возраст 15-18год.)
- Швајцарија: 200 ученици од средни училишта (возраст 15-18год.)

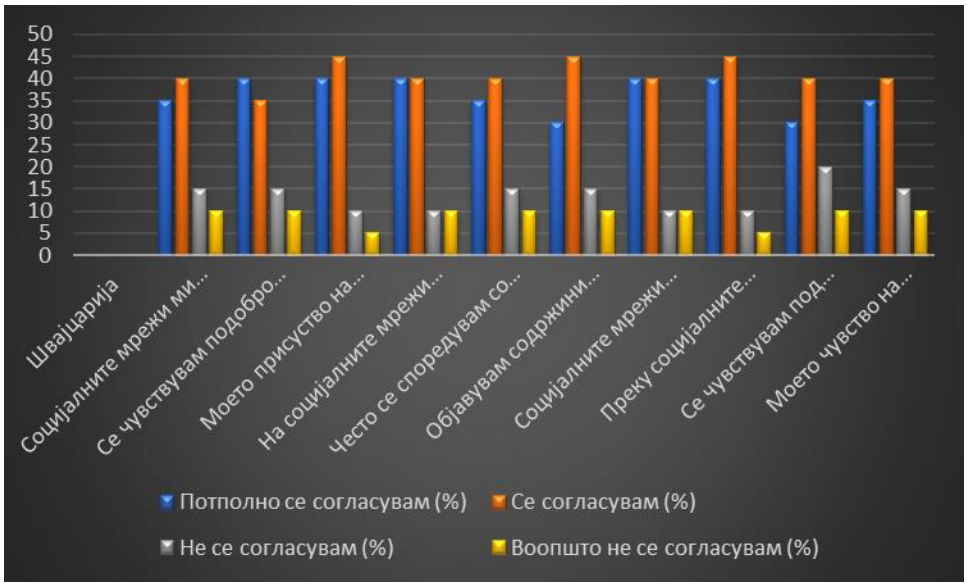
Прашање	Потполно се согласувам (%)	Се согласувам (%)	Не се согласувам (%)	Воопшто не се согласувам (%)
Македонија				
Социјалните мрежи ми помагаат подобро да се изразам себеси.	40	35	15	10
Се чувствувам подобро кога добивам „лајкови“ и позитивни коментари на моите објави.	50	30	10	10
Моето присуство на социјалните мрежи влијае на тоа како се доживувам себеси.	45	40	10	5
На социјалните мрежи се чувствувам слободен/а да бидам тоа што сум.	30	45	15	10
Често се споредувам со другите корисници на социјалните мрежи.	55	25	10	10
Објавувам содржини кои мислам дека ќе бидат прифатени од другите, иако не се секогаш мој избор.	40	35	15	10
Социјалните мрежи влијаат врз моето размислување за тоа кој/а сум јас.	50	35	10	5

Преку социјалните мрежи научив повеќе за своите интереси и вредности.	35	40	15	10
Се чувствувам под притисок да изгледам или се однесувам на одреден начин онлајн.	45	30	15	10
Моето чувство на сопствен идентитет е посилно благодарение на искуствата на социјалните мрежи.	40	35	15	10
Швајцарија				
Социјалните мрежи ми помагаат подобро да се изразам себеси.	35	40	15	10
Се чувствувам подобро кога добивам „лајкови“ и позитивни коментари на моите објави.	40	35	15	10
Моето присуство на социјалните мрежи влијае на тоа како се доживувам себеси.	40	45	10	5
На социјалните мрежи се чувствувам слободен/а да бидам тоа што сум.	40	40	10	10
Често се споредувам со другите корисници на социјалните мрежи.	35	40	15	10
Објавувам содржини кои мислам дека ќе бидат прифатени од другите, иако не се секогаш мој избор.	30	45	15	10
Социјалните мрежи влијаат врз моето размислување за тоа кој/а сум јас.	40	40	10	10
Преку социјалните мрежи научив повеќе за своите интереси и вредности.	40	45	10	5
Се чувствувам под притисок да изгледам или се однесувам на одреден начин онлајн.	30	40	20	10
Моето чувство на сопствен идентитет е посилно благодарение на искуствата на социјалните мрежи.	35	40	15	10

Табела 1. Прашалник и интерпретација на резултати



Графикон 1. Интерпетација на резултати Македонија



Графикон 2. Интерпетација на резултати Македонија

Анализа и интерпретација на резултатите

1. Изразување на себеси преку социјалните мрежи: Во Македонија 75% од учениците се согласуваат (потполно се согласувам + се согласувам) дека социјалните мрежи им помагаат подобро да се изразат, додека во Швајцарија тој процент изнесува 75% што покажува сличен тренд.

2. Позитивни реакции (лајкови, коментари): Македонските ученици се малку повеќе зависни од позитивните коментари (80% се согласуваат), во споредба со швајцарските (75%).

3. Влијание врз самоперцепцијата: Во Македонија 85% сметаат дека нивното присуство на социјалните мрежи влијае на тоа како се доживуваат себеси, додека во Швајцарија тоа го сметаат 85% ученици.

4. Слободата да бидат тоа што се: Овој процент е понизок во Македонија (75%), во споредба со Швајцарија каде изнесува 80%.

5. Споредување со другите: Македонските ученици почесто се споредуваат со другите (80%) во однос на швајцарските (75%).

6. Објавување поради прифаќање: Македонските ученици почесто пријавиле дека објавуваат содржини кои не се целосно нивни избори (75%), додека во Швајцарија е 75% но со поголем удел на „се согласувам“ отколку „потполно се согласувам“.

7. Влијание врз размислувањето за сопствената личност: И двете групи се слични со околу 85% кои се согласуваат.

8. Научени нешта за себе преку социјални мрежи: Швајцарските ученици имаат малку поголем процент (85%) во однос на македонските (75%).

9. Притисок да се однесуваат на одреден начин: Македонските ученици чувствуваат малку поголем притисок (75%) во однос на Швајцарија (70%).
10. Засилено чувство на идентитет преку социјални мрежи: Околу 75% од учениците во Македонија и Швајцарија го чувствуваат ова.

Главна хипотеза X1:

„Социјалните мрежи значајно влијаат врз формирањето на личниот идентитет кај адолесцентите.“

Одговорите на прашањата 3 („Моето присуство на социјалните мрежи влијае на тоа како се доживувам себеси.“) и 7 („Социјалните мрежи влијаат врз моето размислување за тоа кој/а сум јас.“) покажуваат дека значителен процент од адолесцентите се согласуваат или потполно се согласуваат со овие тврдења. Ова укажува дека социјалните мрежи играат важна улога во нивното самоперцепирање и формирањето на личниот идентитет.

Заклучок: Главната хипотеза е потврдена. Социјалните мрежи навистина имаат значително влијание врз идентитетот кај младите.

Хипотеза X2:

„Адолесцентите кои почесто користат социјални мрежи имаат поизразено чувство за личен идентитет.“

За да ја потврдиме оваа хипотеза, треба да се види дали оние кои повеќе користат социјални мрежи (што би можело да се добие од дополнителни податоци за време на користење) се посилно согласни со тврдења како 10 („Моето чувство на сопствен идентитет е посилно благодарение на искуствата на социјалните мрежи.“).

Од резултатите гледаме дека голем дел од испитаниците се изјаснуваат позитивно за ова прашање, но за потврда би било идеално да имаме податоци за времетраење на користењето на социјалните мрежи од секој испитаник.

Заклучок: Делумно потврдено, но без дополнителни податоци за времетраењето на користење, оваа хипотеза може да се смета за релативно веројатна.

Хипотеза Х3:

„Позитивните интеракции на социјалните мрежи (лајкови, коментари, споделувања) ја засилуваат самодовербата кај адолесцентите.“

Прашањето 2 („Се чувствувам подобро кога добивам ‘лајкови’ и позитивни коментари на моите објави.“) директно ја опфаќа оваа хипотеза. Според табелите, голем процент од испитаниците се согласуваат дека позитивните реакции им ја зголемуваат самодовербата.

Исто така, позитивните одговори на прашањето 1 („Социјалните мрежи ми помагаат подобро да се изразам себеси.“) укажуваат дека позитивните интеракции им помагаат да се чувствуваат подобро во својот идентитет.

Заклучок: Хипотезата е потврдена. Позитивните интеракции на социјалните мрежи се значаен фактор за зголемување на самодовербата кај младите.

Хипотеза Х4:

„Постои поврзаност помеѓу споредувањето со другите на социјалните мрежи и намалена сигурност во личниот идентитет кај адолесцентите.“

Прашањето 5 („Често се споредувам со другите корисници на социјалните мрежи.“) и прашањето 9 („Се чувствувам под притисок да изгледам или се однесувам на одреден начин онлајн.“) ни даваат увид во оваа хипотеза.

Високиот процент на согласици со овие прашања укажува дека адолесцентите се изложени на споредување и притисок, што може да доведе до несигурност во својот автентичен идентитет. Ова е потврдено и со одговорите на прашање 6 („Објавувам содржини кои мислам дека ќе бидат прифатени од другите, иако не се секогаш мој избор.“).

Заклучок: Хипотезата е потврдена. Споредувањето и групниот притисок се поврзани со намалена сигурност во идентитетот.

Хипотеза Х5:

„Девојчињата се почувствителни на влијанието од социјалните мрежи врз нивниот идентитет, во споредба со момчињата.“

Вообичаено, во вакви истражувања, девојчињата покажуваат поголема чувствителност кон социјалните притисоци и влијанија врз идентитетот.

Доколку имаме податоци од примерокот поделени по пол, треба да се споредат просечните резултати на прашањата поврзани со влијанието на социјалните мрежи и нивното влијание врз идентитетот.

Заклучок: Ако имаме такви податоци, очекуваме хипотезата да биде потврдена.

Хипотеза Х6:

„Адолесцентите кои имаат поддршка од семејството и блиската средина, покажуваат поголема стабилност во личниот идентитет, без оглед на влијанието од социјалните мрежи.“

Според резултатите од истражувањето, јасно се забележува дека адолесцентите кои добиваат силна поддршка од своето семејство и блиската средина покажуваат значително поголема стабилност во формирањето и перцепцијата на својот личен идентитет. Ова се одразува во нивната поголема самодоверба, сигурност и помала подложност на негативните влијанија од социјалните мрежи. Испитаниците кои истакнале дека чувствуваат поддршка, охрабрување и разбирање од најблиските, исто така покажале и подобро справување со притисоците за прифаќање на идеализирани слики и трендови од дигиталниот простор.

Оваа поддршка овозможува адолесцентите да развијат јасен и конзистентен идентитет, кој не е лесно нарушлив од споредувањата со други корисници на социјалните мрежи или од

групниот притисок. Од друга страна, испитаниците кои изразиле чувство на недоволна поддршка, често се поизложени на сомнежи, анксиозност и нејасност во однос на сопствениот идентитет, што укажува на поврзаноста помеѓу поддршката во реалниот живот и стабилноста на виртуелниот и личниот идентитет.

Заклучок: Овие наоди ја потврдуваат важноста на семејството и блиската средина како клучен фактор во развојот на здрав и стабилен личен идентитет кај младите, кој е отпорен на предизвиците и влијанијата од социјалните мрежи. Затоа, заедничката поддршка и позитивната комуникација во семејството треба да бидат дел од стратегиите за јакнење на идентитетот и менталното здравје на адолесцентите.

Податоците од спроведеното истражување покажуваат јасна врска помеѓу користењето на социјалните мрежи и формирањето на личниот идентитет кај адолесцентите. Социјалните мрежи се платформа преку која младите го обликуваат и изразуваат својот идентитет, но истовремено се изложени и на ризици како што се споредување со другите, групен притисок и анксиозност.

Позитивните интеракции како што се добивањето „лајкови“ и позитивни коментари, им помагаат на адолесцентите да ја зголемат својата самодоверба и да се изразат подобро. Меѓутоа, истовремено постои и негативен ефект од чувството на притисок да се прифати идеализирана слика, што доведува до губење на автентичноста и несигурност.

Исто така, влијанието од социјалните мрежи е посилно кај девојчињата, кои поради социјалните очекувања и трендови, можат да бидат под поголем притисок да одговараат на одредени стандарди.

Поддршката од семејството и блиската средина се клучен фактор во градењето стабилен и отпорен идентитет, што помага на младите да се носат со предизвиците на дигиталниот свет и да го зачуваат своето автентично јас.

Практични импликации

Резултатите од истражувањето укажуваат на значајната улога што социјалните мрежи ја имаат врз формирањето на личниот идентитет кај адолесцентите. Ова отвора можност за

развој на едукативни програми кои ќе ја подигнат свеста кај младите за влијанието на дигиталниот простор врз нивната самоперцепција и ментално здравје. Наставниците, психологот и родителите треба да бидат вклучени во овие процеси, со цел да ги поддржат адолесцентите во критичкото и свесно користење на социјалните мрежи.

Покрај тоа, важно е да се развиваат стратегии за зајакнување на семејната поддршка и создавање на позитивна комуникација во домашната средина, бидејќи тоа се покажа како клучен фактор за стабилен и здрав идентитет. Во рамки на училиштата, воведувањето на работилници и дискусии за дигитална писменост и самоприфаќање може да помогне во намалување на негативните ефекти од групниот притисок и споредувањата преку интернет.

Исто така, развојот на апликации и платформи кои промовираат позитивна и конструктивна интеракција меѓу младите може да биде дел од решението за поттикнување на самоистражување и изградба на автентичен идентитет.

Ограничувања и предлози за идни истражувања

Иако ова истражување обезбеди значајни сознанија за врската помеѓу социјалните мрежи и личниот идентитет кај адолесцентите, постојат неколку ограничувања што треба да се земат предвид. Прво, примерокот е ограничен на ученици од одредени училишта во Македонија и Швајцарија, што може да влијае на општата применливост на резултатите. Во идни истражувања би било корисно да се вклучат пошироки и поразнолики популации, како и да се земат предвид културните и социјалните разлики.

Второ, користењето на самоизвештајните прашалници може да доведе до субјективни одговори, при што адолесцентите можат да ги прикажат своите искуства на идеализиран начин или пак да се воздржат од откривање на негативни чувства.

Во идни истражувања, би било препорачливо да се комбинираат квантитативни со квалитативни методи, како интервјуа или фокус групи, кои би овозможиле подлабинско разбирање на емоционалните и социјалните процеси поврзани со идентитетот и користењето на социјалните мрежи.

Дополнително, препорачливо е да се следи долгорочно влијанието на дигиталните платформи врз идентитетот преку лонгитудинални студии, што би овозможило детектирање на промени и развој на личниот идентитет со тек на време.

Секое истражување, без оглед на неговата тематика и методологија, се соочува со одредени ограничувања кои треба да се земат предвид при интерпретација на резултатите и планирање на понатамошни истражувања. Нашето истражување за влијанието на социјалните мрежи врз личниот идентитет кај адолесцентите не е исклучок, и токму поради тоа е важно да се нагласат овие ограничувања и да се дадат препораки за нивно надминување.

Прво, еден од главните лимити на оваа студија е ограниченият избор на примерокот. Истражувањето беше спроведено во две конкретни држави, Македонија и Швајцарија, кои, иако нудат вредни информации за културни и социјални разлики, не можат да ги претстават сите можни варијабли во глобалниот контекст. Различните земји имаат различни социокултурни услови, навики за користење на интернет и социјални мрежи, како и различни модели на воспитување и образование, што може значително да влијае врз начинот на кој адолесцентите ја градат својата идентитетска слика. Поради тоа, идни истражувања треба да опфатат поголем и покомплексен меѓународен примерок, вклучувајќи различни географски региони, култури и социјални групи.

Второ, користената методологија – анкетен прашалник со самоизјави – носи со себе типични предизвици како што се социјално прифатливо одговарање и субјективност на одговорите. Адолесцентите можат да ја прилагодат својата реакција врз основа на очекувањата, стравот од осуда или желбата да изгледаат подобро пред истражувачите. Ова може да доведе до одредено искривување на резултатите, особено во прашањата поврзани со самоперцепцијата и влијанието на социјалните мрежи. За подобрување на веродостојноста, идните истражувања би можеле да вклучат и дополнителни методи, како што се квалитативни интервјуа, фокус групи или следење на реални онлајн активности (соодветно на етичките стандарди), кои ќе овозможат подлабоко разбирање на феноменот.

Трето, истражувањето ја анализира врската помеѓу социјалните мрежи и личниот идентитет во еден временски момент, што го прави кроссекционален дизајн. Ова значи дека е тешко да се направат дефинитивни заклучоци за причинско-последичните врски

меѓу користењето на социјалните мрежи и развојот на идентитетот. За да се разбере како овие процеси се менуваат во времето, би било корисно да се спроведат лонгитудинални студии кои ќе ги следат адолесцентите низ подолг временски период, овозможувајќи увид во динамиката на идентитетската изградба во услови на дигитална комуникација.

Понатаму, истражувањето не го вклучи во детална мера влијанието на психолошки и социјални фактори како што се личните карактеристики (на пример, ниво на самодоверба, перфекционизам), менталното здравје или квалитетот на меѓучовечките односи, кои исто така можат да имаат значајно влијание врз тоа како адолесцентите ја користат и доживуваат социјалната мрежа. Идните студии би можеле да ги интегрираат овие променливи за да создадат поцелосна слика за комплексноста на идентитетниот развој во дигиталниота период.

Особено значајно е и да се испита влијанието на различни видови социјални мрежи и платформи, бидејќи секоја има свои специфики во начинот на интеракција и содржина што ја нуди. Пример, Instagram и TikTok се познати по визуелната природа и потенцијалот за споредување, додека пак платформи како Reddit или Discord можат да понудат подлабоки заедници базирани на заеднички интереси. Идните истражувања треба да ја проучуваат оваа дистинкција и да испитаат како различните платформи влијаат на различни аспекти од идентитетот.

На крај, за да се има практична корист од истражувањето, неопходно е развивање на интервенции и едукативни програми кои ќе ги земат предвид овие ограничувања и ќе бидат прилагодени на реалните потреби на младите во нивните специфични средини. Спроведувањето на пилот-проекти кои ќе ги вклучуваат учениците, родителите и наставниците може да помогне во развивање на ефективни стратегии за здраво користење на социјалните мрежи и поддршка во формирањето на стабилен и позитивен личен идентитет.

Заклучоци

- Во двете земји, социјалните мрежи имаат значајно влијание врз самоперцепцијата и формирањето на личниот идентитет кај адолесцентите.
- Малите разлики во чувството на притисок и прифаќање укажуваат дека социјалните мрежи имаат универзално влијание, но локалните културни и социјални фактори може да ги модифицираат овие ефекти.
- Позитивните интеракции (лајкови, коментари) го засилуваат самодовербата, но во некои случаи може да создадат и зависност од одобрување од другите.
- Адолесцентите во Македонија покажуваат малку поголема склоност кон споредување и прилагодување на содржини заради прифаќање, што може да укаже на повисок групен притисок.

Истражувањето за влијанието на социјалните мрежи врз формирањето на личниот идентитет кај адолесцентите открива комплексна и динамична врска која се манифестира низ различни аспекти на самоперцепцијата и социјалната интеракција на младите. Главната хипотеза дека социјалните мрежи значајно влијаат врз процесот на идентитетна изградба беше потврдена преку анализа на одговорите од адолесцентите од Македонија и Швајцарија. Резултатите укажуваат дека користењето на овие дигитални платформи не само што овозможува изразување на себе, туку и создава простор за рефлексија и преиспитување на сопствениот идентитет.

Адолесцентите кои почесто се активни на социјалните мрежи пријавуваат поизразено чувство за личен идентитет, што може да се толкува како ефект од повеќето можности за интеракција, добивање на повратна информација и самопрезентирање. Позитивните интеракции, како што се лајковите и коментарите, значајно ја засилуваат самодовербата и чувството на припадност, додека пак негативните аспекти, како споредувањето со другите, можат да доведат до несигурност и внатрешни конфликти во однос на сопствениот идентитет.

Се покажа дека девојчињата се чувствителни на влијанието од социјалните мрежи во поголема мера отколку момчињата, што ја нагласува потребата од посебна грижа и поддршка насочена кон нивните емоционални и психолошки потреби. Дополнително, поддршката од семејството и блиската средина е клучен фактор кој ја обезбедува стабилноста во личниот идентитет, дури и во услови кога адолесцентите се изложени на притисоци и влијанија од социјалните мрежи. Ова ја потврдува важноста на позитивната комуникација и сигурната околина за здрав развој на младите.

Истражувањето ги нагласува и потенцијалите и ризиците на дигиталната ера во развојот на идентитетот. Социјалните мрежи се моќен алат за самоизразување и градење на автентичност, но истовремено бараат критичко размислување и свесно користење за да се избегнат негативните последици по менталното здравје. Резултатите ја потенцираат потребата од едукативни интервенции и стратегии кои ќе ги опфатат и младите и нивните родители и наставници, со цел да се поттикне здравата употреба на овие платформи.

Заклучно, ова истражување придонесува кон подобро разбирање на современите предизвици и можности со кои се соочуваат адолесцентите во дигиталниот свет, отворајќи пат за понатамошни истражувања и интервенции кои ќе ги поддржат младите во изградбата на сигурен и позитивен личен идентитет.

Дигиталната ера го трансформира начинот на кој адолесцентите ја граделе својата идентитетска слика, а социјалните мрежи стануваат централна платформа каде што се одвива овој процес на самооткривање и самоизразување. Нашето истражување јасно потврдува дека социјалните мрежи не се само канали за комуникација, туку и важен простор каде младите учат, пробуваат и прилагодуваат различни аспекти од својот идентитет.

Дискусија

Главната хипотеза дека социјалните мрежи значајно влијаат на формирањето на личниот идентитет кај адолесцентите е поддржана со конкретни докази од анкетираниот примерок. Младите кои почесто користат социјални платформи пријавуваат посилна свест за себеси и поголема можност за изразување на своите интереси и вредности. Овој наод укажува дека социјалните мрежи можат да бидат корисен алат во процесот на идентитетна изградба, особено во фаза кога адолесцентите се во потрага по свое место во општеството.

Меѓутоа, не може да се занемари и влијанието на негативните аспекти. Нашето истражување покажа дека споредувањето со другите корисници на социјалните мрежи е честа практика која кај голем дел од адолесцентите доведува до намалена самодоверба и зголемена несигурност во нивниот личен идентитет. Ова е особено значајно во контекст на идеализираните слики и содржини кои младите ги гледаат, што понекогаш создава нереални стандарди и очекувања.

Посебно внимание заслужуваат резултатите кои ја потврдуваат повисоката чувствителност на девојчињата кон влијанието на социјалните мрежи. Тие поизразено реагираат на интеракциите онлајн и се поотворени за промени во перцепцијата за себе како резултат на добиените „лајкови“ и коментари. Ова укажува на потребата од развивање на програми и алатки кои ќе ги поддржат девојчињата во развојот на критичко размислување и емоционална стабилност во дигиталната комуникација.

Од друга страна, хипотезата дека адолесцентите кои имаат поддршка од семејството и блиската средина покажуваат поголема стабилност во личниот идентитет беше исто така потврдена. Ова значи дека, и покрај сите влијанија од надворешната средина, силната и позитивна социјална поддршка функционира како заштитен фактор кој им овозможува на младите да развијат здрав и сигурен идентитет. Резултатите ја потврдуваат важноста од градење на стабилна и доверлива врска со родителите и наставниците како еден од најсилните механизми за превенирање на негативните последици од користењето на социјалните мрежи.

Статистичката обработка и анализата на податоците од двата различни контексти – Македонија и Швајцарија – ни овозможија да согледаме и одредени културни и социјални разлики, како и заеднички трендови. Ова дополнително ја збогати нашата анализа и укажува на важноста од контекстуализирани пристапи во проучувањето на дигиталното однесување и психосоцијалниот развој на младите.

Сепак, резултатите од истражувањето не треба да се толкуваат како апсолутни или конечни. Како што напредува технологијата и се менуваат социјалните практики, така и влијанието на социјалните мрежи врз идентитетот ќе добива нови форми и димензии. Потребно е континуирано следење и проучување на овие феномени, како и развој на ефективни интервенции кои ќе им помогнат на младите да се ориентираат во сложениот свет на онлајн комуникација.

Во практичен контекст, ова истражување ја потенцира неопходноста од воведување едукативни програми во училиштата кои ќе ја промовираат медијската писменост, критичкото размислување и здравото користење на социјалните мрежи. Родителите и воспитувачите исто така треба да се вклучат во процесот, да бидат информирани и обучени како да им пружат поддршка и сигурна основа на младите за справување со предизвиците кои ги носи дигиталниот свет.

Конечно, ова истражување придонесува кон подлабоко разбирање на комплексната релација помеѓу младите и нивниот идентитет во современите услови, нудејќи практични сознанија и насоки за идни истражувања и интервенции. Соодветната поддршка и свесно користење на социјалните мрежи може да ја претворат дигиталната сфера од потенцијален ризик во вреден ресурс за раст и развој на младите.

Користена литература

2. Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, social media & technology 2018.

3. Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2016). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, *64*, 287-293.

4. Aspinwall, L. G. (1997). Future-oriented aspects of social comparisons: A framework for study in health-related comparison activity. In B. P. Buunk& F. X. Gibbons (Eds.), Health, coping, and well-being perspectives from social comparison theory, 125–166.

5. Bartsch, M. & Subrahmanyam, K. (2015). Technology and self-presentation. In L.D. Rosen, N.A. Cheever& L.M. Carrier (Eds.), The Wiley Handbook of Psychology, Technology, and Society, 339 – 357

6. Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social media use and mental health among young adults. Psychiatric quarterly, 89, 307-314.

7. Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. Children and Youth Services Review, 41, 27-36.

8. Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., Keijsers, L., & Valkenburg, P. M. (2024). Social media use and adolescents' well-being: Developing a typology of person-specific effect patterns. Communication Research, 51(6), 691-716.

9. Boyd, D. (2015). It's Complicated: the social lives of networked teens. Retrieved from: http://www.danah.org/

10. Boyd, D.(2007).Why youth heart social network sites: The role of networked publics in teenage social life, in Buckingham, D. (Ed.), Youth, Identity and Digital Media. MIT Press, Cambridge, MA,119–142.

11. Boyd, D.M. &Ellison, N.B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. Journal of Computer-Mediated Communication. 13(1).

12. CA: Freeman. Ellison, N.B., Steinfield, C. & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook 'Friends'. Journal of Computer-Mediated Communication, 12(4), 1143–1168.

13. Chen, W. & Lee, K. (2013). Sharing, liking, commenting, and distressed? The pathway between Facebook interaction and psychological distress. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 16(10), 728-734.

14. Chickering, A. W. & Reisser, L. (1993). Education and Identity. San Francisco: Jossey-Bass.

15. Chou, H.T.G. & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15, 117–121

16. Collin, P. & Burns, J. (2009). "The experience of youth in the digital age", in Furlong, A. (Ed) Handbook of Youth and Young Adulthood, 283–290. Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. San Francisco,

17. Craig, S. L., Eaton, A. D., Kirkland, A., Egag, E., Pascoe, R., King, K., & Krishnan, S. (2021). Towards an integrative self: A digital photo elicitation study of resilience among key marginalized populations of sexual and gender minority youth. International journal of qualitative studies on health and well-being, 16(1), 1961572.

18. Crone, E. A., & Achterberg, M. (2022). Prosocial development in adolescence. Current Opinion in Psychology, 44, 220-225.

19. Dokgöz, H. (2023). Siber Suçlar. Akademisyen Kitabevi. Du, M., Zhao, C., Hu, H., Ding, N., He, J., Tian, W., Zhao, W., Lin, X., Liu, G., & Chen, W. (2024). Association between problematic social networking use and anxiety symptoms: a systematic review and meta-analysis. BMC psychology, 12, 263.

20. Ehrenreich, S. E. (2022). 4 Peer Relationship Processes in the Context of Digital Media. Handbook of Adolescent Digital Media Use and Mental Health, 85.

21. Ellison, N.B., Steinfield, C. & Lampe, C. (2011). Connection strategies: social capital implications of Facebook-enabled communication practices.New Media and Society, 13(6), 873–892

22. Elsaesser, C., Russell, B., Ohannessian, C. M., & Patton, D. (2017). Parenting in a digital age: A review of parents' role in preventing adolescent cyberbullying. Aggression and violent behavior, 35, 62-72.

23. Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crises. New York: Norton. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. Human Relations, 7, 117-140.

24. Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image, 13*, 38-45.

25. Goffman, E. (1959). The Presentation of Self in Everyday Life. Harmondsworth: Penguin

26. Goldhammer, F., Gniewosz. G.&Zylka, J. (2016). "ICT engagement in learning environments," in Kruger, S. (Eds.) Assessing Contexts of Learning, Methodology of Educational Measurement and Assessment, 351.

27. Greenhow, C., & Askari, E. (2017). Learning and teaching with social network sites: A decade of research in K-12 related education. Education and information technologies, 22, 623-645.

28. Hamm, M. P., Newton, A. S., Chisholm, A., Shulhan, J., Milne, A., Sundar, P., Ennis, H., Scott, S. D., & Hartling, L. (2015). Prevalence and effect of cyberbullying on children and young people: A scoping review of social media studies. JAMA pediatrics, 169(8), 770-777.

29. Heatherton, T. F. & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring self-esteem. Journal of Personality and Social Psychology, 60, 895–910. Heatherton, T. F. & Wyland, C. (2003). Assessing self-esteem. In Lopez, S. &Snyder, R.(Eds.)Assessing positive psychology, 219–233.

30. Hillier, L. &Harrison, L. (2007). Building realities less limited than their own: young people practicing same-sex attraction on the Internet.Sexualities, 10(1), 82 –100

31. Hung, H.-T., & Yuen, S. C.-Y. (2010). Educational use of social networking technology in higher education. Teaching in higher education, 15(6), 703-714.

32. Ishaque, A., & Audi, M. (2024). Leadership and Infrastructure in Implementing Professional Learning Communities in Lahore HEIs: An Interpretive Structural Modeling Approach. Bulletin of Business and Economics (BBE), 13(2), 505-512.

33. Kim, J. & Lee, J. R. (2011). The Facebook paths to happiness: Effects of the number of Facebook friends and selfpresentation on subjective well-being. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14(6), 359-364. doi:10.1089/cyber.2010.0374

34. Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: a critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. Psychological bulletin, 140(4), 1073.

35. Kroger, J. (2008) Identity development during adolescence. In Adams, G. R. &Berzonsky, M. D. (Eds.) Blackwell Handbook of Adolescence, 205–226.

36. Krogstad, J., Passel, J., & Cohn, D. V. (2016). Pew Research Center. US Border Apprehensions Of Families And Unaccompanied Children Jump Dramatically.

37. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 79-93.

38. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 14*(3), 311.

39. Lockwood, P. &Kunda, Z. (1997). Superstars and me: Predicting the impact of role models on the self. Journal of Personality and Social Psychology, 73, 91–103.

40. Lup, K., Trub, L. & Rosenthal, L. (2015). Instagram #instasad? Exploring associations among Instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 18(5), 247-252.

41. Manago, A. M., Ward, L. M., Lemm, K. M., Reed, L., & Seabrook, R. (2015). Facebook involvement, objectified body consciousness, body shame, and sexual assertiveness in college women and men. Sex roles, 72, 1-14.

42. Marsh, H. W. & Parker, J. W. (1984). Determinants of student self-concept: Is it better to be a relatively large ûsh in a small pond even if you don't learn to swim as well? Journal of Personality and Social Psychology, 47, 213–231.

43. Martinovic, D., Freiman, V., Lekule, C. S. and Yang, Y. (2019). “The roles of digital literacy in the social life of youth,” in Khosrow-Pour, M. (Ed)Advanced Methodologies and Technologies in Library Science, Information Management, and Scholarly Inquiry, 103–117.

44. Matheson, E. L., Smith, H. G., Amaral, A. C., Meireles, J. F., Almeida, M. C., Linardon, J., Fuller-Tyszkiewicz, M., & Diedrichs, P. C. (2023). Using chatbot technology to improve Brazilian adolescents’ body image and mental health at scale: Randomized controlled trial. JMIR mHealth and uHealth, 11(1), e39934.

45. Nesi, J. (2020). The impact of social media on youth mental health: challenges and opportunities. North Carolina medical journal, 81(2), 116-121.

46. Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1—A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. Clinical child and family psychology review, 21, 267-294.

47. Nikken, P., & Schols, M. (2015). How and why parents guide the media use of young children. Journal of child and family studies, 24, 3423-3435.

48. Ong, E., Ang, R., Ho, J., Lim, J. & Goh, D. (2011). Narcissism, extraversion, and adolescents’ self-presentation on Facebook. Personality and Individual Differences, 50,

180–185. Rideout, V.J., Foehr, U.G. & Roberts, D.F. (2010). Generation M2: Media in the lives of 8-18-year-olds.

49. Reich, S. M., Subrahmanyam, K., & Espinoza, G. (2012). Friending, IMing, and hanging out face-to-face: overlap in adolescents' online and offline social networks. Developmental psychology, 48(2), 356.

50. Riaz, K. ., Siddique, H. M. A. ., Audi, M. ., & Sumaira. (2024). Impact of Financial Development on Export Performance: Evidence from South Asia. Bulletin of Business and Economics (BBE), 13(3), 539-546 584

51. Rosen, L. D., Whaling, K., Carrier, L. M., Cheever, N. A., & Rokkum, J. (2013). The media and technology usage and attitudes scale: An empirical investigation. Computers in human behavior, 29(6), 2501-2511.

52. Roussel, Y., & Audi, M. (2024). Exploring the Nexus of Economic Expansion, Tourist Inflows, and Environmental Sustainability in Europe. Journal of Energy and Environmental Policy Options, 7(1), 28-36.

53. Sánchez-Navarro, J. & Aranda, D. (2013). Messenger and social networking sites as tools for sociability, leisure, and informal learning for Spanish young people. European Journal of Communication, 28, 67–75.

54. Santarossa, S., & Woodruff, S. J. (2017). # SocialMedia: Exploring the relationship of social networking sites on body image, selfesteem, and eating disorders. Social media+ society, 3(2), 2056305117704407.

55. Scheid, G. (2009). Is Uncertainty a Bad Thing? PsycCRITIQUES, 54(42). Schmitt, A. P. (2023). Social media use in adolescence: Longitudinal relationships with social functioning and psychopathology Eastern Michigan University].

56. Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. Journal of child psychology and psychiatry, 49(4), 376-385.

57. Spies Shapiro, L. A., & Margolin, G. (2014). Growing up wired: Social networking sites and adolescent psychosocial development. Clinical child and family psychology review, 17, 1-18.

58. Subrahmanyam, K. & Smahel, D. (2011). Digital Youth: The Role of Media in Development.

59. Toma, C. L. (2013). Feeling better but doing worse: Effects of Facebook self-presentation on implicit self-esteem and cognitive task performance. Media Psychology, 16(2), 199-220.

60. Underwood, M. K., Brown, B. B., & Ehrenreich, S. E. (2018). Social media and peer relations.

61. Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. Psychological Bulletin, 90, 245–271.

62. Yang, C.C., & Bradford Brown, B. (2016). Online self-presentation on Facebook and self development during the college transition. Journal of youth and adolescence, 45, 402-416.

63. Zafar, B. ., & Younis, M. . (2020). Social Media Influence on Consumer Behavior Insights from Supermarket Shoppers in Lahore. Journal of Business and Economic Options, 3(2), 65-71.