

CYBER lekcje

Wpływ mediów na mózg



Nasz mózg, szczególnie nastoletni, kocha lajki.

Badania przeprowadzone przez naukowców z UCLA Ahmanson-Lovelace Brain Mapping Center wykazały, że:

- ✗ większa liczba polubień powodowała, że fotografia stawała się atrakcyjniejsza dla innych – niezależnie od tego, co przedstawiało zdjęcie;
- ✗ duża liczba pozytywnych reakcji zwiększała u osób badanych poczucie uznania;
- ✗ zdjęcia przedstawiające tzw. tematykę. ryzykowną były częściej akceptowane, gdy miały większą liczbę polubień;
- ✗ reakcje mózgu były najsilniejsze, gdy osoby badane otrzymywały lajki.

Co to oznacza?

- ✗ Wykazano, że lajki mogą mieć wpływ na podejmowanie decyzji – użytkownik decyduje zgodnie z tym, co uważa społeczność online.
- ✗ Bezrefleksyjne dawanie polubień zdjęciom ryzykownym powoduje, że nieodpowiednie treści zyskują społeczną akceptację.
- ✗ Polubienia powodują zaburzenia tzw. układu nagrody – osoby uzależniają się od liczby lajków.

W jaki sposób przeciwdziałać sytuacjom, podczas których możemy stracić kontrolę?



Przed polubieniem zdjęcia zatrzymaj się na chwilę i spójrz na to, co przedstawia.

Czy zgadzasz się z tym, jakie treści są na nim prezentowane? Czy utożsamiasz się z nimi? Jeśli nie, nie musisz lajkować tego, co wszyscy. Możesz reagować pozytywnie tylko na to, co sam lubisz i co naprawdę Ci się podoba.



Zastanów się, czy jeśli zdjęcie ma dużo polubień, też dasz mu łapkę w górę. Świadome podejmowanie decyzji to najlepsze, co możemy zrobić. Takie działania dają nam wolność wyboru. Poza tym nie zawsze to, co lubią wszyscy, musi być dla nas dobre.



Przemyśl, czy liczba polubień pod Twoim zdjęciem rzutuje na to, jak się czujesz i jak siebie odbierasz.

Jeśli tak – zatrzymaj się natychmiast! Liczba lajków nie powinna mieć wpływu na poczucie własnej wartości.

Pamiętaj, że jesteśmy ważni i wartościowi bez względu na opinie innych. Przede wszystkim my sami musimy myśleć o sobie pozytywnie.