

Әлеуметтік желілер дофамин жүйесіне қалай әсер етеді?

Соңғы онжылдықта әлеуметтік желілер адам мінез-құлқы мен психологиясына ықпал ететін маңызды факторға айналды. Нейроғылым саласындағы зерттеулер бұл құбылысты мидың сыйақы жүйесімен (reward system) байланыстырады. Әсіресе жасөспірімдерде әлеуметтік желілердің әсері айқын байқалады.

Мидың сыйақы жүйесі және дофамин

Сыйақы жүйесі - мидағы мотивация, ләззат алу және үйрену процестеріне жауап беретін нейрондық желі. Оның негізгі медиаторы - дофамин. Бұл нейромедиатор адам жағымды әсер алған кезде бөлінеді және сол әрекетті қайталауға ынталандырады.

Әлеуметтік желілерде:

- «лайк» алу,
- пікірлер,
- жазылушылар санының артуы

сияқты факторлар дофаминнің бөлінуіне себеп болады.

Жасөспірім миының ерекшелігі

Жасөспірім кезеңінде ми толық қалыптасып бітпеген.

Префронтальды қыртыс (шешім қабылдау мен өзін-өзі бақылауға жауап беретін аймақ) шамамен 20–25 жасқа дейін дамиды. Ал эмоциялық және сыйақы жүйесі (reward system) ертерек белсенді болады.

Нәтижесінде:

- импульсивтілік жоғары;
- әлеуметтік бағалауға сезімталдық күшейген;
- «қабылдану» қажеттілігі басым.

Зерттеулер жасөспірімдерде әлеуметтік сигналдар (лайк, пікір) амигдала мен вентралды стриатум белсенділігін арттыратынын көрсетеді. Бұл эмоционалдық реакцияның күшеюіне әкеледі.

Психологиялық салдары

Әлеуметтік желілердің шамадан тыс қолданылуы:

- мазасыздық деңгейін арттыруы мүмкін;
- ұйқы сапасын төмендетеді;
- өзін-өзі бағалауға әсер етеді;
- салыстыру синдромын күшейтеді.

Дегенмен, әлеуметтік желілердің тек теріс әсері бар деу ғылыми тұрғыдан дұрыс емес. Олар әлеуметтік қолдау, ақпарат алмасу және өзін-өзі таныту мүмкіндігін де береді. Мәселе пайдалану ұзақтығы мен психологиялық тәуелділік деңгейінде.