

## W jaki sposób lajkowanie wpływa na samoocenę? – Lubię to!



Lubię to! - W jaki sposób lajkowanie wpływa na samoocenę? Czy brak lajka (wzmocnienie negatywne) ma wpływ na nasze samopoczucie tak jak lajk (wzmocnienie pozytywne)?

Psychologowie społeczni odkryli, że jednym z najważniejszych wyznaczników ludzkich zachowań jest potrzeba zachowania poczucia własnej wartości. Większość z nas dąży do utrzymania korzystnego obrazu własnej osoby. Jednak utrzymanie takiego przekonania nie zawsze jest takie łatwe.

### **Samoocena**

Na wstępie należy zdefiniować samo pojęcie *samooceny* (*self-esteem*), „jest to uogólniona postawa wartościująca wobec siebie samego, która wpływa zarówno na nastrój, jak i na zachowania, oraz wywiera przemożny wpływ na pewien zakres zachowań indywidualnych i społecznych”. Ta ocena może być zawyżona lub zaniżona. I tak za niska może rodzić problemy z poczuciem, że jest się kimś gorszym niż w rzeczywistości, osoba taka będzie miała trudności z przystosowaniem się do otoczenia. Natomiast osoby z zawyżoną samooceną często bywają aroganckie, zbyt pewne siebie, spostrzegają innych jako gorszych i często przypisują sobie cechy, których nie posiadają.

Jak donosi brytyjska gazeta „Daily Mail” – społecznościowa aktywność destrukcyjnie wpływa na samoocenę. Z najnowszych badań wynika, że aż 75 proc. użytkowników Facebooka jest niezadowolonych ze swoich ciał. Coraz częściej użytkownicy popadają w kompleksy z powodu zdjęć znajomych, przechwałek, kto co ma i z kim, z powodu komentarzy albo ich braku oraz tzw. „polubień”, które mają silne pole rażenia na nasze życie, a co za tym idzie – na naszą samoocenę. Należy zatem rozpatrzyć dwie formy wzmocnień, tych pozytywnych i tych negatywnych, które wpływają na nasze samopoczucie i motywacje.

### **Wzmocnienie pozytywne**

#### *Kciuk w górę*

Zastanówmy się teraz, kiedy częściej nasza reakcja była powtarzana. Czy po pozytywnym wzmocnieniu, czy też po negatywnym? Chyba większość z nas odpowie, że po następującej nagrodzie, czyż nie? Reakcja ta zdecydowanie będzie częściej powtarzana, a częstość jej występowania z czasem wzrośnie. Jest ona najważniejszą zasadą warunkowania sprawczego i jednocześnie staje się strategią terapeutyczną. Stosuje się ją do zwiększenia częstości wykonywania reakcji pożądanej, zamiast niepożądanej. Sukcesy godne uwagi uzyskano, stosując procedury pozytywnego wzmocnienia do problemów zachowania.

Społecznościowe lajki działają z pewnością mobilizująco na nas samych, bo kto nie chce przeczytać czegoś miłego na swój temat albo dostać pochwałę za trud, jaki wnieśliśmy w wykonywanie zadania, czy też otrzymać miły prezent? Poniżej przytoczę wypowiedzi internautów na temat lajków i ich wpływu na naszą samoocenę:

- *Chcemy żeby ludzie nas lubili. Jeśli lubią nasze powiadomienia, jest duża szansa, że lubią nas*
- *Lajki to wyraz popularności*
- *Klikam „lubię to” bo chcę, aby ktoś lub coś zostało docenione*
- *Lajkowanie jest fajne, bo może otworzyć Ci furtkę do kariery*
- *Nasze lajki określają, jacy naprawdę jesteśmy*

Oczywiście lajkowanie ma swoje dobre i złe strony, o czym należy pamiętać.

## **Wzmocnienie negatywne**

*Kciuk w dół*

Naukowcy zaznaczają, że w dobie portali społecznościowych i światowego dostępu do internetu użytkownicy mają coraz większe kłopoty z pozytywnym postrzeganiem samych siebie. Miliony zdjęć krążących po sieci, tysiące uszczypliwych komentarzy, lęk przed krytyką czy, ogólnie mówiąc, upublicznianie swojego życia prywatnego – to wszystko sprawia, że u wielu z nich spada poczucie własnej wartości. Niestosowne komentarze pod zdjęciami czy brak lajków powodują, że ludzie są niezadowoleni ze swojego wyglądu, zachowania i mogą popaść w kompleksy, a od nich już tylko krok do zachwiania naszej własnej wartości. Czasami na własne życzenie.

Zadajmy sobie pytanie, co świadczy o tym, że jestem wartościowy? Bardzo często ludzie identyfikują się z całym spektrum wartości i przedmiotów materialnych, które są kultywowane przez media i społeczeństwo. Posiadanie laptopa czy najnowszego smartfona czyni z nich kogoś lepszego od pozostałych, a nieposiadanie – kogoś gorszego. Samoocena rośnie albo maleje przez szukanie dowodów odbioru nas przez innych. Jednak nie szukajmy ich w tym, co mówią lub myślą inni ludzie. Jeżeli chcesz siebie ocenić, szukaj dowodów w faktach, **introspekcja** (*samoobserwacja*) Ci w tym z pewnością pomoże.

## **Teoria uczenia się**

Dlaczego ludzie są różni od siebie? Psychologowie zorientowani na *teorię uczenia się*, poszukując warunków środowiskowych, które kontrolują zachowanie, znaleźli na powyższe pytanie odpowiedź. Wzmocnienia pozytywne, jak i te negatywne są kluczowym czynnikiem kształtującym nasze charaktery. Osobowość rozumieją jako sumę jawnych i ukrytych reakcji, które przypisać można jednostkowej historii wzmocnień. Podejścia oparte na teorii uczenia się wskazują, że ludzie są różni dlatego, że różne są ich historie wzmocnień.

## **Teoria podtrzymywania poczucia własnej wartości**

Idąc przez życie, spotykamy się wielokrotnie z podważaniem poczucia własnej wartości. Jak głosi *teoria podtrzymywania poczucia własnej wartości*, naszej samoocenie zagrażają zachowania, osiągnięcia i opinie drugiej osoby. Poziom zachowania natomiast zależy zarówno od bliskości relacji, jak i od znaczenia, jakie przypisujemy danemu zachowaniu. Nie będzie dla nas problemem, jeżeli bliska nam osoba będzie nas przewyższać w czymś, co nie jest i raczej nie będzie dla nas istotne, wtedy będziemy się nawet cieszyć, że znamy taką osobę i możemy współdzielić z nią sukcesy. Jednak **dysonans** (*napięcie wywoływane rozbieżnością elementów poznawczych, np. myśli i sądy, które nie są zgodne ze sobą*) pojawi się, gdy bliski przyjaciel jest od nas lepszy w dziedzinie, która stanowi element naszej tożsamości.

Oczywiście możemy zredukować taki dysonans poprzez kilka sposobów:

- zdystansowanie od osoby, która nas w czymś przewyższa, jednocześnie uznając, że nie jest dla nas taka ważna
- zmiana hierarchii dziedzin definiujących nasze „Ja”, czyli zmiana naszych zainteresowań

- zmiana swoich osiągnięć w porównaniu z innymi, starania, by uzyskać jeszcze lepsze efekty

Kiedy ludzie podejmują ważne decyzje, inwestują w nie swój czas, poświęcenie, wysiłek, zaangażowanie i wiele emocji temu towarzyszących, to nic dziwnego, że mają silną potrzebę i oczekiwania oraz nadzieję, że ich wysiłek zostanie doceniony w postaci kciuka skierowanego w górę, a nie w dół. Jednak może warto się zastanowić, czy korzystnym jest pozwalać, aby jedno kliknięcie kciuka „lubię to” albo „nie lubię” wpływało na naszą osobowość, czasami aż tak drastycznie? Spójrzmy na siebie nie przez pryzmat tego, ile mamy polubień na Facebooku czy pozytywnych komentarzy i nagród. Przecież tylko my sami znamy się najlepiej, a więc uwierzmy w siebie, w swoje możliwości i miejmy czasami siłę stoczyć walkę z samym sobą, walkę o siebie, nie zważywszy na to, czy ktoś kliknął na łapkę w górę.

Aleksandra Dymanus