

یافته‌های قابل توجه نشان داد آن نوجوانانی که رفتارهای معمولی در بررسی رسانه‌های اجتماعی داشتند، فعالیت بیشتری در بخش‌هایی از مغز مرتبط با انتظارات اجتماعی و پاداش‌های اجتماعی نشان دادند و در طول دوره مطالعه سه ساله، حساسیت در آن مناطق مغز افزایش یافت.

اوا تلزر، نویسنده مقاله توضیح داد: «یافته‌ها نشان می‌دهند که نوجوانانی که بیشتر با رسانه‌های اجتماعی بزرگ می‌شوند، نسبت به بازخورد همسالان خود حساس می‌شوند.»

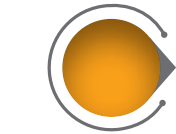
به دلیل محدوده کم تعداد مطالعه، تلزر محتاط است و قاطعانه تأکید نمی‌کند که لزوماً رسانه‌های اجتماعی باعث ایجاد تغییرات مضر در مغز نوجوان نمی‌شوند.

تلزر گفت: «ما نمی‌دانیم که این خوب است یا بد. اگر مغز به گونه‌ای سازگار شود که به نوجوانان اجازه دهد تا در دنیایی که در آن زندگی می‌کنند حرکت کنند و به آن پاسخ دهند، می‌تواند چیز بسیار خوبی باشد. اگر این امر اجباری و اعتیادآور شود و توانایی آنها را برای درگیر شدن در دنیای اجتماعی خود از بین ببرد، به طور بالقوه می‌تواند ناسازگار باشد.»

جف هنکاک از آزمایشگاه رسانه‌های اجتماعی استنفورد در صحبت با نیویورک تایمز، مطالعه جدید را بسیار پیچیده خواند اما می‌گوید مشخص نیست آیا رسانه‌های اجتماعی باعث ایجاد این تغییرات مغزی خاص می‌شوند یا خیر.

هنکوک با اشاره به مشکل مرغ و تخم‌مرغ گفت: «این مطالعه ممکن است رشد ویژگی‌های شخصیتی خاصی را شناسایی کند که باعث می‌شود در وهله اول برخی از کودکان بیشتر جذب استفاده مکرر از رسانه‌های اجتماعی شوند، بنابراین به جای این‌که رسانه‌های اجتماعی باعث ایجاد این تغییرات مغزی شوند، استفاده از این‌گونه رسانه‌ها ممکن است به سادگی بازتابی از ویژگی‌های خاص باشد.»

هنکوک گفت: «[محققان می‌توانند] توسعه برون‌گرایی را دنبال کنند و برون‌گرایی به احتمال زیاد رسانه‌های اجتماعی خود را بررسی می‌کنند. ما همه مثل هم نیستیم و نباید فکر کنیم که رسانه‌های اجتماعی برای همه یکسان است.»



در ابتدای مطالعه

از هر شرکت‌کننده

۱۲ساله پرسیده شد

هر روز چند بار فید

رسانه‌های اجتماعی

خود را بررسی می‌کند



دستکاری در مغز نوجوانان

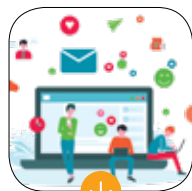
مطالعه‌ای جدید درباره تأثیر شبکه‌های اجتماعی

یک مطالعه پیچیده جدید، رابطه بین استفاده از رسانه‌های اجتماعی در اوایل نوجوانی و تغییرات در مغز آنها را در یک دوره سه‌ساله ردیابی کرده است. تحقیقات جدید نشان می‌دهد که بررسی مکرر رسانه‌های اجتماعی با حساسیت بیشتر به پاداش‌های اجتماعی مرتبط است. صفحه‌نمایش‌ها به سرعت در زندگی مدرن فراگیر شده‌اند و برای محققانی که تلاش می‌کنند بفهمند چه تأثیری بر سلامت و رشد ما دارند، به یک چالش تبدیل شده است. برای یک نوجوان، مدت زمان استفاده از صفحه‌نمایش می‌تواند معانی مختلفی داشته باشد، از استفاده از لپ‌تاپ برای انجام تکالیف مدرسه گرفته تا پیمایش در اینستاگرام در گوشی هوشمند.



رضا حسین زاده

روزنامه‌نگار



اوا تلزر، نویسنده مقاله توضیح داد: «یافته‌ها نشان می‌دهند که نوجوانانی که بیشتر با رسانه‌های اجتماعی بزرگ می‌شوند، نسبت به بازخورد همسالان خود حساس می‌شوند.»

به بررسی اثرات رشد عصبی استفاده از رسانه‌های اجتماعی در نوجوانان پرداخته است. این مطالعه منحصر به فرد، ۱۶۹ دانش‌آموز مدرسه را استخدام و آنها را به مدت سه سال دنبال کرد.

در ابتدای مطالعه از هر شرکت‌کننده ۱۲ ساله پرسیده شد هر روز چند بار فید رسانه‌های اجتماعی خود را بررسی می‌کند. کسانی که روزانه ۱۵ بار یا بیشتر شبکه‌های اجتماعی خود را چک می‌کردند به عنوان کاربران عادی طبقه‌بندی می‌شدند. کاربران غیرعادی کمتر از یک‌بار در روز رسانه‌های اجتماعی را بررسی می‌کردند، در حالی که کاربران متوسط در وسط قرار داشتند. در طول سه سال بعد، شرکت‌کنندگان تحت اسکن‌های MRI سالانه قرار گرفتند که طی آن یک بازی طراحی شده برای تحریک فعالیت مغز در مناطق مرتبط با پاسخ‌های بازخورد اجتماعی انجام دادند.

بنابراین به‌رغم برخی مطالعات که تمام مدت زمان صفحه‌نمایش را به یک فعالیت همگن تبدیل می‌کند، محققان شروع به جداسازی رفتارهای دیجیتالی مختلف کرده‌اند. به عنوان مثال، یک مطالعه جالب در سال ۲۰۱۹ نشان داد که فعالیت تلویزیون و رسانه‌های اجتماعی با افزایش علائم افسردگی در نوجوانان مرتبط است، در حالی که بازی‌های ویدئویی و استفاده از رایانه تأثیر منفی کمی داشتند.

این تحقیق جدید توسط دانشمندان علوم اعصاب در دانشگاه کارولینای شمالی در چپل هیل، به طور خاص

بهبود عملکرد گوشی سامسونگ در دو قدم

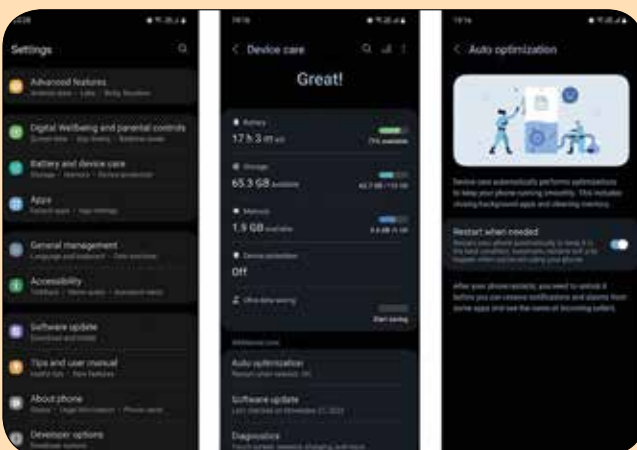
صحيح تلفن سامسونگ كم می‌کند و آن را برای بهبود عملکرد و حذف اشکالات بهینه می‌کند. این ویژگی به عنوان راهی برای جلوگیری از مشکلات رایج تلفن‌های اندرویدی مانند هنگ‌کردن برنامه‌ها، سوسوزدن صفحه، تاخیر در رابط کاربری و موارد دیگر معرفی شد. برای فعال‌کردن ویژگی بهینه‌سازی خودکار، به تنظیمات رفته و بعد به قسمت مراقبت از باتری و دستگاه بروید و پس از آن به بخش بهینه‌سازی خودکار بروید و در صورت نیاز ری‌استارت کنید. توجه داشته باشید این دستورالعمل یک گوشی سامسونگ است که از رابط کاربری one ui5 بهره می‌برد. اگر دستگاه شما هنوز به‌روزرسانی را دریافت نکرده، ممکن است مراحل کمی متفاوت باشد. فعال‌کردن این ویژگی به تلفن شما

اگر گوشی سامسونگ دارید، احتمالاً پس از مدتی در استفاده از آن مشکلاتی را تجربه کرده‌اید. شاید باتری خیلی سریع خالی می‌شود، برنامه‌ها هنگ می‌کنند، شارژ سریع کار نمی‌کند یا مواردی مشابه مشکلات گفته شده. این مشکلات در گوشی‌های میان رده و مقرون به‌صرفه سامسونگ بیشتر از گوشی‌های پرچمدار دیده می‌شود. صرف نظر از این که کدام مدل سامسونگ را داشته باشید، یک ابزار داخلی وجود دارد که می‌توانید از آن برای حل این مشکلات استفاده کنید.

بهینه‌سازی خودکار در

گوشی‌های سامسونگ چیست؟

بهینه‌سازی خودکار یک ویژگی مراقبت از دستگاه است که به بررسی عملکرد



ارزش دستگاه خود برای مدت طولانی، باید حفظ سخت‌افزار و نرم‌افزار آن را به عادت‌های همیشگی برای خود تبدیل کنید. به عنوان مثال، می‌توانید برنامه‌ها و فایل‌های بیهوده را حذف و دستورالعمل‌های سلامت باتری را دنبال کنید، سیستم عامل را به‌روز نگه دارید و موارد دیگر.

گوشی سامسونگ خود را بهینه

کنید

گوشی‌های هوشمند مانند هر گجت دیگری فرسوده می‌شوند و با گذشت زمان، ممکن است متوجه شوید که دستگاه شما مشکلات بیشتری نسبت به قبل دارد. برای کاهش این مسأله و حفظ