Média nás dnes obklopují téměř na každém kroku. Vliv médií na lidskou psychiku je značný a moderní média samozřejmě ovlivňují hlavně dospívající a děti. Život si bez nich už asi ani neumíme představit, velmi nám jej totiž usnadňují. Nesmíme se však nikdy stát jejich otroky a dovolit jim, aby nám deformovala fyzické nebo psychické zdraví. Médium představuje prostředek přenosu informací. Média zprostředkovávají vždy obsah mezi dvěma různými subjekty. Působí na nás, ať chceme nebo ne, a jejich vliv zahrnuje účinky na životní styl, chování a postoje.

Rozsah vlivu médií

Média působí na psychiku člověka různými způsoby. Mohou ovlivňovat nejen naše chování, postoje a hodnoty, ale také náš kognitivní vývoj (týká se vývoje poznávacích funkcí – vnímání, představování, fantazie apod.). Dále mohou působit na naše emoce a vyvolat různé pocity (radost, smutek či vztek). Mohou ale také vyvolávat nejrůznější tělesné projevy (např. zvýšit nám krevní tlak či způsobit „husí kůži“). Média tedy mohou na člověka působit celkově a důležité je, zda psychiku ovlivňují pozitivně (konstruktivně) či negativně (destruktivně). Dnes je nejvýrazněji používaným médiem internet, který stále více zpochybňuje nadvládu ostatních médií. Internet dnes používá mnoho lidí denně, často už si bez něj neumíme představit život. Mnohdy jeho používání vyžaduje výkon naší práce, potřebujeme vyhledávat nejrůznější informace. Jelikož jsme si ale zvykli, že na internetu najdeme téměř vše, dlouhodobé používání internetu může paradoxně vést ke zhoršení důležité schopnosti vyhledávat informace. Proto se doporučuje vždy poznat konkrétní problematiku na základě více zdrojů a ty umět správně posuzovat. Rizikem anonymity internetu je narušení sociálních vazeb, rozmělnění norem chování, případně i deprese z pocitu izolace. Virtuální komunikace může mít za následek neschopnost navázání a udržení vztahu v dospělosti.

Mějme je pod kontrolou

Na děti působí média nejsilněji. V dnešní době jsou digitální média samozřejmě neoddiskutovatelnou součástí fungování. Je ale zapotřebí nezapomínat na zdravou míru. Pokud zdravá míra chybí, může to vést k různým psychickým poruchám. Patří mezi ně např. riziko agresivity, narušení reálných sociálních vztahů nebo zhoršená pozornost. Může jít ale také o poruchy čtení, a dokonce i vady řeči nebo zhoršení slovní zásoby. Pokud jsou média, konkrétně vizuální, používána nadmíru a je tomu tak na úkor čtení, má to negativní vliv na lidskou představivost. Sledováním vizuálních médií totiž pouze konzumujeme obraz, který je nám předkládán, a nemusíme tedy vůbec používat fantazii. Rodiče by měli děti naučit technické přístroje ovládat, ale i vhodně a s mírou používat. Především pro děti by média neměla být pouze konzumní zábavou, ale měla by pro ně znamenat i nějaký přínos. Je dobré je naučit pozitivně využívat všechny získané informace.

Dnešní doba je velmi uspěchaná a vlivem nedostatku času právě média nezanedbatelně nahrazují komunikaci. Lidé spolu komunikují mnohem méně, než tomu bylo dříve, a ten největší problém představují děti a mladiství, kterým se často nevěnuje dostatek času. Jsou ponechání pouze médiím. Aby se však osobnost člověka správně rozvíjela, je pro něj vnímání druhými lidmi nepostradatelné. Potřebujeme totiž zpětnou vazbu. Bez ní nám hrozí porucha osobnosti, pocit méněcennosti či přeceňování se. Díky kontaktu s jinými lidmi navíc můžeme najít sami sebe.