

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Әлеуметтік медианың психикалық денсаулыққа әсері

ЖАРИЯЛАНДЫ
03.10.2024СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/164832/>

Аннотация

Бұл мақалада қазіргі қоғамда кеңінен қолданылатын әлеуметтік медианың психикалық денсаулыққа әсері талданады. Әлеуметтік медианың теріс ықпалы, әсіресе жасөспірімдер мен жастар арасында өзекті мәселе болып отыр. Мақалада әлеуметтік салыстыру, уақытты тиімсіз пайдалану және әлеуметтік медианың психологиялық жағдайға тигізетін әсері қарастырылады. Сонымен қатар, әлеуметтік медианың оң жақтары мен оны дұрыс пайдалану арқылы психикалық денсаулықты жақсартуға болатын жолдар ұсынылады.

Annotation

This article examines the impact of social media on mental health in modern society. The negative effects of social media, especially among adolescents and young adults, are a growing concern. The article discusses social comparison, inefficient time usage, and the psychological effects of social media. Additionally, it highlights the positive aspects of social media and offers strategies for mitigating its harmful effects while improving mental well-being through conscious use.

Аннотация

В данной статье рассматривается влияние социальных медиа на психическое здоровье в современном обществе. Отрицательное воздействие социальных сетей, особенно среди подростков и молодежи, вызывает серьезные опасения. В статье обсуждаются социальное сравнение, неэффективное использование времени и влияние социальных сетей на психологическое состояние. Также подчеркиваются положительные аспекты социальных медиа и предлагаются способы их сознательного использования для улучшения психического здоровья.

Қазіргі заманда әлеуметтік медиа адамдардың күнделікті өмірінің ажырамас бөлігіне айналды. Facebook, Instagram, TikTok, Twitter секілді платформалар байланыс орнату, ақпарат алмасу және өз ойын білдірудің жаңа мүмкіндіктерін ұсынды. Алайда, әлеуметтік медианың кеңінен таралуы оның психикалық денсаулыққа ықпалы туралы сұрақтарды туындатты. Әсіресе, жасөспірімдер мен жастар арасында әлеуметтік

медианың теріс әсері алаңдаушылық тудырып отыр. Бұл мақалада әлеуметтік медианың психикалық денсаулыққа әсері және оны жеңу жолдары талданады.

Әлеуметтік медиа платформаларындағы идеалданған өмір көріністері адамдардың өздерін өзгелермен салыстыруына ықпал етеді. Басқалардың «мінсіз» өмірін көре отырып, жеке өміріндегі кемшіліктерді байқап, өзін төмен бағалайтын жағдайлар жиі кездеседі. Әлеуметтік салыстыру теориясы бойынша, адамдар өздерінің жетістіктері мен өмірлік жағдайларын айналасындағы адамдармен салыстырып, өздерін төмен сезінуге бейім болады. Бұл өз кезегінде депрессия, мазасыздық және өзіне сенімсіздік туғызуы мүмкін.

Әлеуметтік медианың маңызды әсерлерінің бірі — уақыттың тиімсіз пайдаланылуы. Көптеген адамдар әлеуметтік медиаға тәуелді болып, күнделікті істеріне кедергі келтіретін дәрежеге жетеді. Бұл оқуға, жұмысқа және жеке өмірге теріс ықпал етеді. Тәуелділік деңгейіне жеткенде, адамдардың әлеуметтік медиадан алыстау қабілеті әлсірейді, бұл олардың психикалық денсаулығын нашарлатады.

Әлеуметтік медианың психикалық денсаулыққа тигізетін теріс әсерлерімен қатар, оның кейбір оң жақтары да бар екенін атап өту маңызды. Мысалы:

Әлеуметтік медиа платформалары психологиялық қолдау мен көмек алуға мүмкіндік береді. Арнайы топтар мен форумдар арқылы адамдар өз мәселелерін бөлісіп, басқалардан қолдау ала алады. Бұл әсіресе психикалық денсаулығына қатысты қиындықтарға тап болған адамдар үшін маңызды.

Әлеуметтік медиа арқылы психикалық денсаулық туралы көптеген пайдалы ақпарат алуға болады. Психологтар мен сарапшылар кеңестерін, психологиялық жаттығуларды бөлісіп, мазасыздықты немесе депрессияны жеңудің әдістерін ұсынады.

Әлеуметтік медианың психикалық денсаулыққа тигізетін теріс әсерлерін азайту үшін келесі шараларды ұсынуға болады:

Әлеуметтік медиаға өткізілетін уақытты қадағалау және белгілі бір шектеулер қою маңызды. Мысалы, экран алдында өткізілетін уақытты күнделікті қысқарту арқылы тәуелділіктен арылуға болады.

Өзіндік бағалауды нығайту және өзгелермен салыстырудан бас тарту әлеуметтік медианың теріс әсерін азайтуға көмектеседі. Бұл үшін адамдарға жеке жетістіктері мен тәжірибесіне көңіл бөлу ұсынылады.

Әлеуметтік медиа — қазіргі қоғамның маңызды бөлігі болғанымен, оның психикалық денсаулыққа әсері күрделі мәселе болып табылады. Әсіресе, жасөспірімдер мен жастар арасында әлеуметтік медианың теріс әсері айтарлықтай байқалады. Дегенмен, оны саналы түрде пайдалану арқылы теріс ықпалды азайтып, психологиялық денсаулықты нығайтуға болады. Әлеуметтік медианың әсерін зерттеу әрі қарай жалғаса бермек, себебі бұл мәселе күн тәртібінде ұзақ уақыт бойы өзектілігін сақтап қала береді.

© 2026 Bilimger.kz Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.