

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Әлеуметтік медианың өзін-өзі бағалауға әсері: ұнатулар мен пікірлер бізге қалай әсер етеді

ЖАРИЯЛАНДЫ
19.10.2023СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/145168/>

Әлеуметтік медианың өзін-өзі бағалауға әсері: ұнатулар мен пікірлер бізге қалай әсер етеді

Әлеуметтік медиа біздің күнделікті өміріміздің ажырамас бөлігіне айналды, ол қарым-қатынас, өзін-өзі көрсету және жеке брендинг үшін платформаны қамтамасыз етеді. Дегенмен, олар біздің психологиямызға, әсіресе өзін-өзі бағалау деңгейімізге қатты әсер етеді. Бұл мақалада біз әлеуметтік желілердегі ұнатулар мен пікірлердің өзімізді және басқаларды қабылдауымызға қалай әсер ететінін зерттейміз.

1. Ұнату биологиясы мен психологиясы

Әлеуметтік желіде ұнатулар алу қанағаттану сезімін тудыратын дофамин сияқты нейротрансмиттерлерді белсендіреді. Бұл биологиялық аспект «лайк» алуды жағымды етеді және әлеуметтік желіге тәуелділікке негіз болуы мүмкін.

2. Басқалармен салыстыру

Өзіңізді ұнатулар мен пікірлер санына қарай жиі басқалармен салыстыру, өзіңізді бағалауды нашарлатуы мүмкін. Достарыңызға немесе әріптестеріңізге қарағанда ұнатуларыңыз немесе пікірлеріңіз аз болса, бұл сәтсіздік пен жеткіліксіздік сезіміне әкелуі мүмкін.

3. Шындықты сүзгілеу

Әлеуметтік желілер көбінесе адамдар өмірінің идеалды нұсқаларын ұсынады. Бұл шындыққа жанаспайтын үміттерді тудырады және сіздің өміріңізде көңілсіздік сезімін тудыруы мүмкін.

4. Пікірлер және кибербуллинг

Пікірлер қолдаушы немесе қорлаушы болуы мүмкін. Кибербуллинг және жағымсыз пікірлер психикалық денсаулыққа елеулі әсер етуі мүмкін.

5. Салауатты өзін-өзі бағалауды сақтау стратегиялары

Өзін-өзі бағалау психикалық денсаулықтың маңызды аспектісі болып табылады. Әлеуметтік медианың әсерін мойындау және әлеуметтік желілерде уақытты шектеу және нақты өмірдегі жетістіктерге назар аудару сияқты салауатты өзін-өзі бағалауды сақтау үшін стратегияларды жүзеге асыру маңызды.

Қорытындылай келе, әлеуметтік медиа біздің өзін-өзі бағалауымызға оң және теріс әсер етуі мүмкін. Осы әсерлерді түсіну және салауатты әлеуметтік медиа стратегияларын қолдану цифрлық дәуірде психикалық денсаулық пен өзін-өзі бағалауды сақтауға көмектеседі.

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

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