

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## “Әлеуметтік желілер: сананы сергіту ме, әлде улау ма?”

ЖАРИЯЛАНДЫ  
27.11.2024СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/170635/>

Қазіргі заманда әлеуметтік желілер адам өмірінің ажырамас бөлігіне айналды. Facebook, Instagram, TikTok, Telegram сияқты платформалар адамдардың араласу, ақпарат алу, және көңіл көтеру әдісін түбегейлі өзгертті. Алайда, бұл құралдардың адам психикасына қалай әсер ететінін зерттеу қоғам үшін аса маңызды болып тұр.

Әлеуметтік желілердің оң әсері

Әлеуметтік желілер, сөзсіз, көптеген мүмкіндіктерді ұсынады. Олар адамдарды байланыста ұстап, жаңалықтар мен білім алмасуға көмектеседі. Әсіресе, пандемия кезінде оқшауланған адамдарға қолдау мен мотивация көзі болды. Сонымен қатар, жаңа кәсіптер мен шығармашылық идеяларды іске асыруға да жол ашты.

Кері әсері және психикалық денсаулық

Бірақ әлеуметтік желілердің артық пайдаланылуы психикалық денсаулыққа зиян тигізуі мүмкін. Мұнда бірнеше маңызды факторды атап өтуге болады:

1. Салыстыру феномені:

Адамдар әлеуметтік желіде басқалардың жетістіктерін, саяхаттарын, сырт келбетін көріп, өздерін олармен салыстыра бастайды. Бұл өз-өзін бағалаудың төмендеуіне, мазасыздық пен депрессияға әкелуі мүмкін.

2. Цифрлық тәуелділік:

Әлеуметтік желілерде уақытты шектен тыс өткізу мидың дофамин деңгейін өзгертіп, тәуелділікке ұшыратады. Бұл өнімділіктің төмендеуіне және тұрақты стресс сезіміне алып келеді.

3. Кибербуллинг:

Интернеттегі анонимдік орта адамдарға бір-біріне дөрекі немесе зиянды сөз айтуға мүмкіндік береді. Мұндай әрекеттер жасөспірімдер мен ересектердің психикалық күйіне қатты әсер етеді.

4. Ұйқының бұзылуы:

Әлеуметтік желіде түннің бір уағына дейін отыру ұйқының сапасын төмендетеді. Бұл ми

жұмысына және жалпы психологиялық жағдайға зиянын тигізеді.

Қалай қорғауға болады?

1. Уақытты басқару: Әлеуметтік желіде өткізетін уақытты шектеу. Күніне нақты уақыт белгілеп, сол шектеуді сақтау.
2. “Цифрлық демалыс” алу: Аптасына бір күнді әлеуметтік желілерден толық бас тартуға арнау.
3. Жеке кеңістікті қорғау: Өз профилиңізді тек сенімді адамдарға ашық етіп, қажетсіз мазмұнды блоктау.
4. Психологиялық денсаулыққа назар аудару: Әлеуметтік желі мазасыздық туғызатын болса, оны азайту немесе тіпті толығымен тоқтату қажет.
5. Сапалы мазмұнды таңдау: Өзіңізге пайдалы әрі мотивациялық контентті көруге тырысыңыз.

Әлеуметтік желілер – бұл құрал ғана. Оны қалай пайдаланатынымыз өзімізге байланысты. Егер біз саналы түрде уақыт пен контентті дұрыс басқара алсақ, әлеуметтік желілер пайдалы ақпарат пен шабыт көзі бола алады. Бірақ шектен тыс қолдану жағдайында, олар психикалық денсаулығымызды бұзатын факторға айналады. Ең бастысы – тепе-теңдік сақтап, өзіміздің ішкі тыныштығымызды жоғалтпау.

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

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