

Әлеуметтік желілердің психологиялық әсері

Бүгінгі таңда әлеуметтік желілер – адам өмірінің ажырамас бөлігіне айналды. Facebook, Instagram, TikTok, X (бұрынғы Twitter) сияқты платформалар арқылы адамдар өз ойларын білдіреді, жаңалық оқиды, достарымен байланысады. Алайда әлеуметтік желілердің адам психологиясына оң және теріс әсері қатар жүретіні туралы жиі айтыла бермейді.

Оң әсерлері

Әлеуметтік желілер – әлемдегі ақпараттар мен адамдарды жақындастыратын қуатты құрал. Алыстағы туыстармен байланыс орнату, қызығушылықтар бойынша топтарға кіру, шығармашылықты дамыту – осының бәрі адамға шабыт береді. Көп жастар әлеуметтік желі арқылы жаңа нәрселер үйреніп, тұлғалық дамуға мүмкіндік табуда.

Теріс әсерлері

Сонымен қатар, бұл платформалар адам психологиясына жағымсыз әсер етуі де мүмкін. Бірінші кезекте, **өзін басқалармен салыстыру** мәселесі туындайды. Көптеген қолданушылар Instagram немесе TikTok-қа тек бақытты сәттерін жүктейді. Ал бұны көрген адам өз өмірін сонымен салыстырып, күйзеліске түсуі мүмкін. Бұл әсіресе жасөспірімдер арасында жиі кездеседі.

Екіншіден, **әлеуметтік желіге тәуелділік** – кең таралған құбылыс. Уақыттың көп бөлігін экран алдында өткізу, ұйқы режимінің бұзылуы, күнделікті өмірге қызығушылықтың азаюы адамның психикалық денсаулығына кері әсер етеді.

Тағы бір мәселе – **кибербуллинг**. Әлеуметтік желі арқылы таралатын жағымсыз пікірлер, келемеж немесе қысым көрсету – психологиялық жарақатқа алып келуі мүмкін.

Әлеуметтік желілер – дұрыс пайдаланса, пайдалы құрал. Бірақ оның психологиялық салдарын ескеру маңызды. Әр адам өзіне уақыт бөліп, экран алдындағы уақытты шектеуді, мазмұнды ақпарат іздеуді, эмоциялық денсаулығына көңіл бөлуді үйренуі керек. Сонда ғана біз әлеуметтік желілерді зиян емес, пайда әкелетін ортаға айналдыра аламыз.