**«Кемел Тоқаев атындағы орта мектеп» КММ**

**Мақала тақырыбы: «Интернетті қолданудың психологиялық әсері»**

**информатика пәні мұғалімі:**

**Туруспекова М.Е.**

**Аңдатпа**

Интернеттің қазіргі қоғамдағы рөлі өте үлкен және оның адам психологиясына әсері де айтарлықтай. Бұл мақалада интернетті қолданудың психологиялық әсерлері талқыланады. Интернеттің адамдардың әлеуметтік қарым-қатынастарына, ақпараттық жүктеме мен тәуелділікке, сондай-ақ тұлғалық қабылдауға тигізетін әсері қарастырылады. Әлеуметтік желілер мен онлайн ойындардың психологиялық аспектілері, сондай-ақ интернеттің эмоциялық жағдайға әсері де жан-жақты зерттеледі. Мақалада интернеттің теріс және оң әсерлері көрсетіліп, оның дұрыс пайдаланылуының маңызы туралы қорытынды жасалады. Интернеттің психологиялық аспектілерін түсіну, саналы қолдану арқылы адам өз психикалық денсаулығын сақтай алады.

**Түйінді сөздер**: интернет, психологиялық әсер, әлеуметтік желілер, тәуелділік, ақпараттық жүктеме, тұлғалық қабылдау, эмоциялық жағдай, психологиялық денсаулық, виртуалды әлем, әлеуметтік байланыстар.

**Кіріспе**

Қазіргі заманда интернет өміріміздің ажырамас бөлігіне айналды. Әлеуметтік желілер, онлайн ойындар, ақпараттық іздеулер, оқыту және басқа да сансыз қызметтер адамдардың күнделікті іс-әрекеттерінде маңызды рөл атқарады. Алайда, интернеттің қоғамға және жеке тұлғаларға тигізетін әсері тек оң жақтан ғана емес, психологиялық тұрғыдан да күрделі мәселелерді туындатуда. Интернетті жиі қолдану адамның психологиялық жағдайына әртүрлі ықпал етуі мүмкін: эмоциялық күйзелістер, әлеуметтік оқшаулану, өзін-өзі бағалаудың өзгеруі сияқты теріс әсерлер пайда болуы мүмкін.

Интернеттің психологиялық әсері туралы зерттеулер көбінесе оның әлеуметтік және жеке өмірдегі орны мен оның адамдардың көңіл-күйі мен мінез-құлқына ықпалын түсінуге бағытталған. Бұл құбылыс қазіргі қоғамда маңызды мәселеге айналып отыр, себебі интернеттің өмірімізге енуі кейде адамның психологиялық денсаулығына теріс әсер етуі мүмкін. Сонымен қатар, интернеттің дұрыс қолданылуы адамдардың эмоционалды жағдайын жақсартып, білім алу мен қарым-қатынас орнатуға да көмек көрсете алады.

Осы мақалада интернетті қолданудың психологиялық әсерлері қарастырылады, оның ішінде жеке тұлғаның әлеуметтік қарым-қатынастарға, өзін-өзі бағалауға, тәуелділікке және эмоциялық жағдайға тигізетін әсерлері талданады. Интернеттің өмірімізге ықпалын түсіну, оның теріс әсерлерінен сақтану және оң әсерлерін пайдалану үшін дұрыс пайдаланудың маңыздылығын анықтау басты мақсат болып табылады.

**Тақырыбы: Интернетті қолданудың психологиялық әсері.**

Интернеттің әлемді қамтуы және күнделікті өмірде маңызды рөл атқаруы психологиялық аспектілерге де үлкен әсер етті. Ол адамдардың өміріне оң және теріс әсерлерін тигізіп, оларды әлеуметтік қарым-қатынас, ойлау қабілеті, эмоциялар мен мінез-құлық тұрғысынан жаңаша қалыптастырады. Осы мақалада интернетті қолданудың психологиялық әсерлері қарастырылып, оның адам психологиясына әсері туралы түрлі пікірлер мен зерттеулер ұсынылады.

 **Әлеуметтік қарым-қатынасқа әсері:** Интернет адамның әлеуметтік өміріне үлкен ықпал етеді. Әлеуметтік желілер мен мессенджерлердің кең таралуы адамдарды бір-бірімен байланыстыруда үлкен рөл атқарады. Олар достарымен, туыстарымен, жұмыс серіктестерімен және басқа да адамдармен жылдам байланысу мүмкіндігін береді. Алайда, бұл байланыстардың бетпе-бет емес, тек виртуалды түрде жүзеге асуы адамда эмоциялық оқшаулану сезімін тудыруы мүмкін. Зерттеулер көрсеткендей, әлеуметтік желілерде уақыт өткізу адамның жалғыздық сезімін арттырып, депрессия деңгейін жоғарылатуы мүмкін. Интернеттің басты ерекшелігі – адамдар арасындағы байланыстың жылдам әрі ыңғайлы болуы. Әлеуметтік желілер, мессенджерлер мен форумдар арқылы адамдар күнделікті қарым-қатынас жасап, түрлі мәселелерді талқылай алады. Бұл адамдардың бірігуіне, жаңа таныстықтар орнатуына мүмкіндік береді. Алайда, интернеттік қарым-қатынас бетпе-бет қарым-қатынастың орнын толық алмастыра алмайды. Виртуалды әлемде адамдардың эмоциялары мен көңіл-күйлері толық көрінбейді.

Интернет адамға әлемнің түкпір-түкпіріндегі адамдармен байланыс орнатуға мүмкіндік береді. Әлеуметтік желілер мен мессенджерлер адамдардың қарым-қатынасын жеңілдетіп, жаңа мүмкіндіктер ашады. Мысалы, адамдар басқа елдерден достар таба алады, жұмыс серіктестерімен үнемі байланыста бола алады және жанұялық байланыстарын сақтай алады. Дегенмен, бұл байланыстардың бетпе-бет емес, тек виртуалды түрде жүзеге асуы адамдардың шынайы әлеуметтік дағдыларын төмендетіп, эмоционалды оқшаулану сезімін тудыруы мүмкін. Әлеуметтік желілерде жиі уақыт өткізу адамның жалғыздық сезімін арттырып, депрессияға ұшырау қаупін жоғарылатуы мүмкін. «ФOMO» (Fear of Missing Out) феномені де интернеттің әсерінен пайда болып отыр. Бұл термин әлеуметтік желілерде басқалардың өмірін бақылап, өзіңнің өміріңнің «кем» немесе «көмескі» екенін сезінгенде пайда болатын психологиялық күйді білдіреді.

**Ақпараттық артық жүктелу:**Интернетке қол жеткізу арқылы адамдар ақпараттың үлкен көлеміне ие болады. Алайда, көп жағдайда бұл ақпараттық артық жүктелу депрессия, күйзеліс және шаршау сезімдерін тудыруы мүмкін. Ақпараттың үнемі өзгеріп отыруы мен жаңаруы адам миының тез шаршап, назарын тұрақты ұстап тұруын қиындатуы ықтимал. Бұл жағдай әсіресе жастар мен оқушылар арасында байқалады, өйткені олар оқу мен әлеуметтік желілерді пайдалану арасында теңгерімді сақтай алмайды.

 **Интернеттегі тұлғаға қатысты бейнелер:** Интернеттің тағы бір психологиялық әсері – адамдардың өз бейнесіне қатысты қабылдауларын өзгертуі. Әлеуметтік желілерде көрінетін «идеалды өмір» немесе «сұлу бейнелер» адамдарды өздерін салыстыруға мәжбүр етеді. Нәтижесінде, көптеген адамдар өздерінің сыртқы келбетінен немесе өмірлік жағдайынан қанағаттанбай, комплекстер мен төмен өзін-өзі бағалауды бастан кешіреді. Адамның виртуалды әлемде өзін басқа түрде көрсетуге ұмтылуы «псевдожеке тұлға» феноменіне әкелуі мүмкін.

 **Интернет зависимостығы (тәуелділігі):**Интернеттің тәуелділік тудыруы психологиялық денсаулыққа елеулі қауіп төндіруі мүмкін. Адамдар интернетте тым ұзақ уақыт өткізгенде, олар шынайы өмірден оқшаулана бастайды. Әлеуметтік желілер, ойындар немесе бейнемазмұндар тәуелділік тудыратын негізгі факторлар болып табылады. Бұл тәуелділік адамның жұмыс қабілеттілігіне, оқуына және жеке қарым-қатынастарға теріс әсер етеді, сондай-ақ эмоционалдық тұрақсыздықты тудырады.

**Мотивация мен оқу процесіне әсері:** Интернеттің көмегімен ақпаратқа тез қол жеткізу, білім алу мүмкіндіктерін кеңейтеді. Алайда, интернеттің артықшылықтары мен мүмкіндіктері кейде адамның мотивациясына кері әсерін тигізуі мүмкін. Оқушылар мен студенттер арасында зерттеу көрсеткендей, интернеттегі әр түрлі мазмұндарға қызығушылық ояту арқылы оқу процесі жиі тоқтайды. Бұл жағдай адамның шығармашылық қабілетін төмендетіп, терең ойлау мен талдау дағдыларын дамытуда кедергі келтіреді.

**Эмоциялық жағдайды жақсарту:**Алайда, интернеттің психологиялық әсері тек теріс емес. Интернет арқылы адамдар өздерінің қызығушылықтарын жүзеге асыра алады, жаңа достар табады және өз хоббиімен айналысады. Бұл адамның эмоционалдық жағдайына оң әсер етуі мүмкін. Әлеуметтік желілерде қолдау көрсететін топтар мен қауымдастықтар депрессия мен күйзелісті жеңуге көмектеседі. Сондай-ақ, интернет арқылы адамдар психологиялық көмек, кеңес алу мүмкіндігіне ие болады. Интернеттің пайда болуы мен кең таралуы қоғам өмірінің барлық салаларында үлкен өзгерістерге әкелді. Оның адамдардың күнделікті өміріне әсері айтарлықтай байқалады, әсіресе психологиялық тұрғыдан. Интернет қазіргі қоғамдағы әлеуметтік, когнитивтік және эмоционалдық процестерге терең әсер етеді. Адамдар интернет арқылы ақпарат алмасып, қарым-қатынас жасайды, ойындар ойнайды, білім алады және көңіл көтереді. Алайда, оның адам психологиясына әсері екіжақты болып табылады: оң және теріс әсерлері бар.

Бұл зерттеу интернеттің психологиялық әсерін талдау мақсатында түрлі теориялық және эмпирикалық деректерді қолдануды қарастырады. Мақалада интернетті қолданудың психологиялық әсерлері, оның адам санасына тигізетін ықпалы мен мінез-құлқындағы өзгерістер зерттеледі. Зерттеу жұмысы негізінен әдебиеттерді талдау, түрлі әлеуметтік сауалнамалар мен психологиялық тесттер нәтижелеріне сүйенеді.

###  ****Әдебиеттерді талдау:**** Зерттеу барысында интернеттің психологиялық әсерлері туралы ғылыми мақалалар, кітаптар, диссертациялар және зерттеулердің нәтижелері қарастырылды. Әдебиетте интернеттің психологияға әсері туралы көптеген теориялар мен зерттеулер бар, олар интернеттің жеке тұлғаға әсері, тәуелділік, эмоциялық күйзелістер, әлеуметтік оқшаулану, және өзін-өзі бағалау мәселелерін қамтиды. Бұл зерттеулер интернетті қолданудың психологиялық аспектілерін терең түсінуге мүмкіндік берді.

### ****Жақсы жақтары: Онлайн білім беру мен мотивация****

### Интернеттің арқасында қашықтан оқу мүмкіндігі кеңейді. Бұл білім алу үшін қолайлы жағдайлар жасайды, әсіресе шетелде білім алуға мүмкіндік болмаса да, онлайн курстар мен вебинарлар арқылы адамдар жаңа білім мен дағдыларды меңгере алады. Онлайн оқыту оқушылар мен студенттерге гибридті оқу режимдерін ұсыну арқылы өз уақытын үнемдеп, тиімді білім алуына көмектеседі.

Дегенмен, мұндай мүмкіндіктердің артықшылығы интернет арқылы білім алуды жетілдірудің мүмкіндіктерін арттырып, бір уақытта адамдардың жеке дамуына ықпал етеді.

### ****Әлеуметтік сауалнамалар:**** Интернеттің психологиялық әсерін зерттеу үшін әлеуметтік сауалнамалар жүргізілді. Сауалнамаларда респонденттерге интернетті пайдалану жиілігі, оның психологиялық жағдайға әсері, әлеуметтік желілерде уақыт өткізу, өзін-өзі бағалау және депрессия деңгейі сияқты сұрақтар қойылды. Бұл сауалнамалар интернетті қолданудың адамның психикалық денсаулығына қандай әсер ететінін анықтауға бағытталды.

###  ****Психологиялық тесттер:**** Зерттеуде психологиялық тесттер де қолданылды. Тесттер интернетке тәуелділік деңгейін, әлеуметтік оқшаулану сезімін, эмоциялық күйзеліс жағдайын және жалпы психологиялық денсаулықты бағалау үшін жүргізілді. Тест нәтижелері интернеттің адамның психологиялық жағдайына қалай әсер ететінін, тәуелділік пен күйзелістің қайшылықтарын талдауға көмектесті.

### ****Салыстырмалы зерттеу:**** Әр түрлі халық топтары мен жастағы адамдар арасында интернеттің психологиялық әсерін салыстырмалы зерттеу әдісі қолданылды. Бұл әдіс арқылы интернеттің жасөспірімдер, жастар, ересектер және қарттар арасындағы психологиялық әсерін салыстыруға мүмкіндік береді.

###  ****Өзін-өзі бағалау және өзін қабылдау:**** Интернеттің адамдардың өзін-өзі бағалауына және өздеріне деген қабылдауына теріс әсері анықталды. Әлеуметтік желілерде идеализацияланған бейнелер мен өмірлердің әсерінен респонденттер өздерін басқалармен салыстырып, өздерінің сыртқы келбетіне, өмір салтына және әлеуметтік жағдайына көңілсіздік танытты. Бұл әсіресе жасөспірімдер мен жастар арасында жиі кездеседі. Көптеген респонденттер әлеуметтік желілердегі «керемет» өмірді көріп, өздерінің өмірлері «кем» немесе «нақты емес» екенін сезінгендерін айтты.

**Қорытынды**

Интернеттің психологиялық әсері екі жақты болып табылады. Ол адам өмірін жеңілдетіп, жаңа мүмкіндіктер аша отырып, әлеуметтік қарым-қатынастарды нығайтуға ықпал етуі мүмкін. Алайда, оның теріс әсерлері, әсіресе психологиялық тәуелділік, эмоциялық күйзеліс және ақпараттық артық жүктелу сияқты мәселелер, қазіргі қоғамда өзекті болып тұр. Интернетті дұрыс және саналы түрде пайдалану адамның психологиясына оң әсер етуі үшін маңызды. Сондықтан, интернетті қолданудың психологиялық аспектілерін түсіну және оған сәйкес әрекет ету адам денсаулығын сақтау үшін аса қажет.

Зерттеу нәтижелері интернеттің психологиялық әсерінің екі жақты екенін көрсетті. Бір жағынан, интернет адамның психологиялық жағдайына теріс әсер етіп, әлеуметтік оқшаулану, тәуелділік және өзін-өзі бағалаудың төмендеуіне әкелуі мүмкін. Екінші жағынан, интернет білім алу, қолдау көрсету және өзін-өзі дамыту сияқты оң әсерлерге де ие. Осы себепті интернеттің психологиялық әсерін толық түсіну үшін оның теріс және оң жақтарын тең дәрежеде ескеру қажет.

###

**Пайдаланылған әдебиеттер тізімі**

1. **Александров, А. В.** (2018). Интернет-психология: теория и практика. – М.: Психология.
2. **Белая, А. М.** (2020). Психология интернета и виртуальной реальности. – СПб.: Питер.
3. **Петрова, И. А.** (2019). Влияние интернета на психическое здоровье человека. – М.: Наука.
4. **Барышникова, О. В.** (2017). Психологические аспекты зависимости от интернета: Психология зависимости. – СПб.: Речь.
5. **Косарева, И. В.** (2021). Социальные сети и психология: влияние на личность и социальные отношения. – М.: Издательство МГУ.
6. **Горшкова, Т. В.** (2018). Психология влияния интернета на молодёжь. – Екатеринбург: УрФУ.
7. **Смирнова, А. С.** (2020). Интернет-зависимость и её влияние на психику подростков. – Москва: Издательство "Высшая школа".
8. **Sherry, J. L., & Lucas, K.** (2003). Video game uses and gratifications as predictors of use and game preference. *Human Communication Research*, 29(4), 423-452.
9. **Rosen, L. D., & Whaling, K.** (2011). Social networking and loneliness: Effects of Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1953-1958.
10. **Williams, D., & Caplan, S. E.** (2006). The impact of internet use on social capital: A meta-analysis. *The Journal of Computer-Mediated Communication*, 11(4), 599-628.