

МРНТИ: 15.41.21

10.51889/2959-5967.2024.81.4.014

Э.А. Айтенова ^{1*}, Б.Д. Жигитбекова ¹, Д.Б. Ешенкулова ², С.Е. Манабаева ², А.А. Изтұяқ ³

¹Абай атындағы Қазақ Ұлттық Педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан

²«Мирас» университеті, Шымкент, Қазақстан

³М.Х. Дулати атындағы Тараз университеті, Тараз, Қазақстан

ӘЛЕУМЕТТІК ЖЕЛІЛЕРДІҢ ЖЕТКІНШЕКТЕРДІҢ ДАМУЫНА ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӘСЕРІ

Аңдатпа

Мақалада жеткіншектердің тұлғалық қалыптасуына әлеуметтік желілердің әсері талданады. Әлеуметтік желілер, әсіресе жеткіншектер арасында кеңінен таралғандықтан, олардың тұлғалық даму үдерісіне тікелей әсер етеді. Жеткіншектік жас кезеңінде адам өз-өзін тану, әлеуметтік рөлдерді игеру, қарым-қатынас орнату дағдыларын қалыптастырады. Осы кезеңде әлеуметтік желілердің ықпалы айтарлықтай жоғары. Олар жеткіншектердің құндылықтарын, көзқарастарын, мінез-құлықтарын қалыптастыруға, сондай-ақ олардың психологиялық және эмоционалдық жағдайына әсер етеді. Бұл жұмыста әлеуметтік желілердің жеткіншектер тұлғасының қалыптасуындағы оң және теріс жақтары талданып, олардың өмірге және қоғамға деген көзқарасына әсер ету аспектілері қарастырылады. Сондай-ақ, теориялық-әдіснамалық зерттеулердің негізінде тәжірибелік-эксперимент жұмысы ұйымдастырылды, ол 3 кезеңнен тұрады: анықтау, қалыптастыру және қорытындылау. Анықтау экспериментіне Тараз қаласы, Ы.Алтынсарин атындағы №23 мектеп-гимназиясының 7-8 сыныптар оқушылары (24-оқушы) қатысты. Эксперимент тобында 12 оқушы, бақылау тобында 12 оқушы. Экспериментке дейінгі және эксперименттен кейінгі мәліметтерді алу үшін Розенбергтің өзін-өзі бағалау сауалнамасы мен Спилбергер-Ханиннің мазасыздық шкаласы қолданылып, алынған нәтижелердің оң динамикасын көрсетті.

Түйін сөздер: жеткіншектік шақ, әлеуметтік желілер, эмоциялық жағдай, әлеуметтік орта, интернет, виртуалды орта, әлеуметтік байланыс.

Айтенова Э.А.^{1*}, Жигитбекова Б.Д.¹, Ешенкулова Д.Б.², Манабаева С.Е.², Изтұяқ А.А.³

¹Казахский национальный педагогический университет им. Абая, Алматы, Казахстан

²Университет «Мирас», Шымкент, Казахстан

³Таразский университет им. М.Х.Дулати, Тараз, Казахстан

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ

Аннотация

В статье анализируется влияние социальных сетей на формирование личности подростков. Поскольку социальные сети широко распространены, особенно среди подростков, они напрямую влияют на процесс их личностного развития. В подростковом возрасте у человека формируются навыки самопознания, усвоения социальных ролей, построения отношений. В этот период влияние социальных сетей значительно выше. Они влияют на формирование ценностей, установок, поведения подростков, а также на их психологическое и эмоциональное состояние. В данной работе проанализированы положительные и отрицательные стороны

социальных сетей в формировании личности подростков и рассмотрены аспекты их влияния на отношение к жизни и обществу. Также на основе теоретико-методологических исследований была организована опытно-экспериментальная работа, которая состоит из 3 этапов: выявление, формирование и обобщение. В констатирующем эксперименте приняли участие учащиеся 7-8 классов (24 учащихся) школы-гимназии №23 им.И. Алтынсарина, г. Тараз. В экспериментальной группе 12 учащихся, в контрольной группе 12 учащихся. Опросник самооценки Розенберга и шкала тревожности Спилбергера-Ханина использовались для получения данных до и после эксперимента, чтобы показать положительную динамику полученных результатов.

Ключевые слова: подростковый возраст, социальные сети, эмоциональное состояние, социальная среда, интернет, виртуальная среда, социальная коммуникация.

Aitenova E.A.^{1*}, Zhigitbekova B.D.¹, Yeshenkulova D.B.², Manabaeva S.E.², Iztuyak A.A.³

¹Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan

²«Miras» University, Shymkent, Kazakhstan

³M.H.Dulati Taraz University, Taraz, Kazakhstan

THE PSYCHOLOGICAL IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON THE DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS

Abstract

The article analyzes the influence of social networks on the formation of the personality of adolescents. Since social networks are widespread, especially among teenagers, they directly affect the process of their personal development. In adolescence, a person develops skills of self-knowledge, assimilation of social roles, and building relationships. During this period, the impact of social media is much higher. They influence the formation of values, attitudes, behavior of adolescents, as well as their psychological and emotional state. In this paper, the positive and negative sides of social networks in the formation of the personality of adolescents are analyzed and aspects of their influence on attitudes to life and society are considered. Also, on the basis of theoretical and methodological research, experimental work was organized, which consists of 3 stages: identification, formation and generalization. The ascertaining experiment was attended by students of grades 7-8 (24 students) of the I. Altynsarin Gymnasium No. 23, Taraz. There are 12 students in the experimental group and 12 students in the control group. The Rosenberg self-assessment questionnaire and the Spielberger-Hanin anxiety scale were used to obtain data before and after the experiment to show the positive dynamics of the results obtained.

Keywords: adolescence, social networks, emotional state, social environment, Internet, virtual environment, social communication.

КІРІСПЕ

Қазіргі қоғамда интернетсіз ешқандай сала ілгері дами алмайды. Осы кезекте, «Цифрлық Қазақстан» бағдарламасында елімізді цифрландыру инновациялық экономика құру, 2050 жылы 30 дамыған елдің қатарына кіру және адамдардың еңбек күшін дамыту құралы ретінде қарастырылды [1], ал балалардың өз жасына сай ақпаратты алу және тасымалдау құқықтарын іске асыруға байланысты пайда болатын қоғамдық қатынастарды «Балаларды денсаулығы мен дамуына зардабын тигізетін ақпараттардан қорғау туралы Қазақстан Республикасының заңы» реттейді [2]. Бұл заң нормаларын білу және орындау оқушыларды оқыту мен тәрбиелеуде аса маңызды. Осы ретте, әлеуметтік желілер жеткіншектердің физикалық және рухани денсаулығына тікелей әсер ететінін ерекше атап өтсек болады. Instagram, TikTok, Facebook және басқалары сияқты платформалар технологияның дамуымен және интернеттің кең таралуымен жастардың күнделікті өмірінің ажырамас бөлігіне айналууда. Әртүрлі зерттеулерге сәйкес,

жеткіншектер уақытының көп бөлігін әлеуметтік желілерде өткізеді, бұл олардың жеке дамуына оң және теріс әсер етеді.

Тұлғаны қалыптастыру үдерісі – бұл өзін-өзі сәйкестендіруді, құндылықтарды, дүниетанымды және әлеуметтік дағдыларды дамытуды қамтитын күрделі және көп қырлы құбылыс. Жеткіншектік шақ – бұл адамдардың даму үдерісінің маңызды кезеңі, онда жастар әлемде өз орнын іздейді, әлеуметтік байланыстар қалыптастырады және өздерінің жеке басын белсенді түрде зерттей бастайды. Бұл тұрғыда әлеуметтік медиа өзін-өзі бағалауға, мінез-құлық нормалары мен эмоцияларды білдіру тәсілдеріне әсер ететін күшті құралға айналады.

Жеткіншектердің тұлғалық қалыптасуы – бұл балалық шақтан ересектікке өту кезеңіндегі маңызды психологиялық және әлеуметтік үдеріс. Бұл кезеңде жеткіншектердің құндылықтары, мінез-құлқы, дүниетанымы, өзіндік «Мен» бейнесі қалыптасады. Тұлғалық қалыптасу көптеген факторлардың ықпалымен іске асады және оларды бірнеше негізгі топқа бөліп қарастыруға болады.

Отбасы – бала өміріндегі ең алғашқы және маңызды әлеуметтік орта. Отбасында бала құндылықтарды, мінез-құлық ережелерін, қатынас жасау дағдыларын меңгереді. Ата-аналардың қолдауы, тәрбиесі, олардың балаға деген сенімі мен берген кеңестері жеткіншектің тұлғалық қасиеттеріне, өзіндік бағалауға, өзіне деген сенімділікке әсер етеді. Егер отбасында мейірімділік пен сенім орнаса, жеткіншектер өзін қауіпсіз сезініп, өз-өзін тануға ұмтылады.

Мектеп – тұлғалық қалыптасудағы маңызды институт. Мұнда балалар достарымен қарым-қатынас жасап, мұғалімдермен өзара әрекеттесіп, өз қабілеттерін дамытуға мүмкіндік алады. Білім беру үдерісі тек қана академиялық білімді беріп қоймай, сонымен қатар балаларға жауапкершілік, еңбекқорлық және қиындықтарды жеңу сияқты маңызды қасиеттерді де қалыптастырады. Мұғалімдердің көзқарасы, бағалауы, олардың балаға деген сенімі жеткіншектердің өзіндік құндылығын арттыруға немесе төмендетуге әсер етеді.

Жеткіншектік шақта құрбы-құрдастардың ықпалы өте күшті болады. Бұл кезеңде бала үшін топқа тиесілі болу маңызды, сондықтан олар құрдастарымен байланыс орнатуға, олардың ықпалына ұшырауға бейім. Құрбы-құрдастар тобы жеткіншектерге жаңа әлеуметтік рөлдерді сынап көруге, қиындықтарды бірге шешуге, өзін-өзі тануға көмектеседі. Бұл ортада бала өз позициясын бекітуді, жауапкершілікті және қиындықтармен күресуді үйренеді.

Жеткіншектердің тұлғалық дамуына олардың өмір сүріп жатқан қоғамы мен мәдениеті де ықпал етеді. Қоғамдық құндылықтар, мәдени дәстүрлер мен нормалар, әдет-ғұрыптар жеткіншектің дүниетанымын, мақсаттарын және мінез-құлқын қалыптастырады. Қазіргі заманда ақпараттық технологиялардың, әсіресе, әлеуметтік желілердің жеткіншектерге тигізетін әсері арта түсті. Олардың мәдени құндылықтарға, әдеп нормаларына деген көзқарастарын өзгертіп, өз «Мен» бейнесін жаңаша қалыптастыруына әкеледі.

Әр жеткіншектің өзіндік ерекшеліктері, табиғи қабілеттері және мінез-құлық қасиеттері де тұлғалық қалыптасуда маңызды рөл атқарады. Өзіндік қабілеттер, қызығушылықтар, эмоциялық тұрақтылық пен өзін-өзі басқару дағдылары жеткіншектің өзін қалай танытуына және қоғамдағы орнын табуына ықпал етеді. Өзіндік құндылығын сезіну, өзіне деген сенімділік өмірдегі мақсаттары мен жетістіктерін анықтайтын факторларға жатады.

Қазіргі заманда ақпараттық технологиялар жеткіншектердің өмірінде үлкен орын алады. Әлеуметтік желілер мен интернеттің әсері олардың өзіндік «Мен» бейнесін қалыптастыруына, құндылықтарын таңдауға, өзін-өзі бағалауға әсер етеді. Әлеуметтік желілерде идеал бейнелердің көп болуы кейде жеткіншектерді өздерін өзгелермен салыстырып, өзіне деген сенімін жоғалтуға немесе жалған идеалдарға еліктеуге итермелейді.

Әлеуметтік желілер жеткіншектерге өз ойын білдіруге, достарымен қарым-қатынас жасауға және әлемді танып білуге мүмкіндік береді. Сонымен қатар, олар құрдастарының қысымы, сыртқы бағалауға тәуелділік, кибербуллинг және сүзгіден өткен немесе идеалдандырылған бейнелер арқылы нақты өмір салтын бұрмалау сияқты тәуекелдерді көтереді. Әлеуметтік желінің жеткіншектік тұлғаға әсер етуінің бұл қосарланған сипаты осы платформалардың жастардың

психикалық денсаулығына, әлеуметтік дағдыларына және дүниетанымын қалыптастыруға қалай әсер ететіні туралы маңызды сұрақтар туғызады.

Бұл тақырыптың өзектілігі қазіргі жеткіншектердің виртуалды ортада көп уақыт өткізетіндігіне және оның жеке дамуына әсері барған сайын айқын бола түсетіндігіне байланысты. Осы құбылыстарды зерттеу әлеуметтік желінің жеткіншектердің сау дамуына қалай ықпал ететінін және өзін-өзі бағалау мен тұлғааралық қарым-қатынас проблемаларын тудыруы мүмкін екенін түсіну үшін қажет.

МАТЕРИАЛДАР МЕН ЗЕРТТЕУ ӘДІСТЕРІ

Жеткіншектер үшін әлеуметтік желілердің пайдасы мен зиянын анықтауда психологиялық әдебиеттерге, диссертациялық зерттеулерге, ғылыми еңбектерге теориялық талдау жасалды, эмпирикалық зерттеулер және т.б. әдістер қолданылды.

Жеткіншектердің тұлғалық қалыптасуына әлеуметтік желілердің әсерін диагностикалау үшін біз Розенбергтің өзін-өзі бағалау сауалнамасы мен Спилбергер-Ханиннің мазасыздық шкаласын қолдандық. Зерттеу Тараз қаласы әкімдігі білім бөлімінің №23 орта мектебінде жүргізілді. Зерттеуге барлығы 24 оқушы қатысты.

Қазіргі таңда интернет виртуалды кеңістікті құратын кең ақпараттық желі ретінде ерекше шындықты терминдерімен, құндылықтарымен, ойлау тәсілімен және тілімен интернет мәдениетін қалыптастырады. Бұл мәдениеттің негізгі элементі – әлеуметтік желілердегі өзара әрекеттесу. Сонымен қатар, әлеуметтік желілердің жастарға әр түрлі әсері зерттеушілердің үлкен қызығушылығын тудырады.

Қазақстанда әлеуметтік желілердің жеткіншектерге әсерін соңғы жылдары белсенді зерттеп жатыр, өйткені жастар арасында цифрлық технологиялар мен интернет-платформаларды пайдалану қарқынды өсуде. Қазақстандық зерттеушілер, оның ішінде педагогика, психология және әлеуметтану саласындағы мамандар өзін-өзі бағалауды қалыптастыру, психикалық денсаулық, әлеуметтік желілердегі жеткіншектердің мінез-құлқы, контенттің тұлғалық дамуға әсері және тағы басқа аспектілерді зерттейді. С.Е.Даулетбек әлеуметтік желілердің Қазақстандық жастардың өзін-өзі бағалауы мен психикалық денсаулығына әсері туралы зерттеулер жүргізді [3]. З.Р.Курманбекованың әлеуметтік желінің тіл мәдениетіне тигізетін өзгерістері туралы еңбегі бар. Ол әлеуметтік желілердің жеткіншектердің құндылық көзқарастарының қалыптасуына қалай әсер ететінін зерттеген [4]. К.П.Аман, Ә.Д.Дүйсенғалиева, А.А.Мусина әлеуметтік желілердің Қазақстандық жеткіншектердің коммуникациялық дағдыларына оң және теріс әсері жайында сөз қозғаған. Олар өз жұмыстарында адам қарым-қатынас стилін ғана емес, сонымен қатар әлеуметтік желілердегі танымал тұлғалар мен топтардан мінез-құлық үлгілерін алуға бейім екенін сипаттайды [5]. Ұ.М.Есенбекова жеткіншектер арасында виртуалды тәуелділік мәселесін зерттеді. Ол әлеуметтік медианы белсенді пайдалану жеткіншектердің нақты қарым-қатынас пен жеке байланыстарға деген қызығушылығын жоғалтқан кезде тәуелділікке әкелуі мүмкін екенін атап өтті [6]. Д.К.Сатыбалдиева мен А.С.Муканова жеткіншектер арасында кибербуллинг мәселесімен айналысқан. Ол өз еңбектерінде кибербуллингке ұшыраған жеткіншектердің депрессиядан, мазасыздықтан және оқуда қиындықтардан жиі зардап шегетініне назар аударады [7]. Н.М.Қасымбекова әлеуметтік желілерді пайдаланудың эмоционалдық жай-күйіне және коммуникативтік дағдыларды дамытуға әсері сияқты психологиялық аспектілерін зерттейді. Ол өз еңбектерінде әлеуметтік желілерде көп уақыт өткізетін жеткіншектердің эмпатия дағдылары төмендеп, вербалды емес белгілерді түсіну қабілеті нашарлауы мүмкін екенін атап көрсетеді [8].

Ресейлік ғалымдар, психологтар мен әлеуметтанушылар өз зерттеулерін әлеуметтік желілердің өзін-өзі бағалауға әсері, тәуелділіктің қалыптасуы, коммуникативті дағдылардың дамуы, әлеуметтік сәйкестілік және жеткіншектердің эмоционалды жағдайы сияқты аспектілерді зерттеуге бағыттады. Осы кезекте, Е.А.Кудрявцева, А.В.Марков, И.С. Кондаков, О.П.Павлова, Л.Н.Ершова, Д.А.Воронова, Т.А.Мальцева және т.б. зерттеушілердің осы бағытқа қосқан үлестері зор [9].

Алғашқы әлеуметтік желілер 1995 жылы пайда болған, бірақ сол кезде олардың аудиториясы аз болды. Алайда, XX ғасырдың аяғында өте танымал болды. 2010 жылға қарай әлем халқының 96%-ы әлеуметтік платформаларға қол жеткізе алды. Бүгінгі таңда қазақстандық жастардың 90%-ы интернет-кеңістікті үнемі пайдаланады және бұл көбінесе оларға оң нәтиже бермейді.

Әлеуметтік желілер бастапқыда қарым-қатынасты жеңілдету, ескі достарды, сыныптастарын және бұрынғы әріптестерін табу үшін құрылған, бірақ уақыт өте келе олардың рөлі айтарлықтай өзгерді. Қазіргі қоғамда әлеуметтік желілердегі өзара әрекеттестік жаһандық сипатқа ие болды. Көптеген сауалнамаларға сәйкес, пайдаланушылардың тек 2%-ы ешқашан әлеуметтік платформаларға кірмеген және олар туралы түсініктері жоқ. Қалған 49%-ы айына 5-тен 10 сағатқа дейін, ал 23%-ы 20 сағаттан немесе одан да көп уақытты әлеуметтік желіге телмірумен өткізеді [10].

Желі қолданушыларын қарапайым талдау көрсеткендей, 10 жастан бастап балалар мұндай сайттарға белсенді қатысады, ал 18 бен 25 жас аралығындағы жастар күн сайын 7 сағаттан астам уақыт өткізеді. Олардың көпшілігі күнделікті әлеуметтік медианы пайдаланбай өз өмірін елестете алмайды. Көбінесе олар жаңа достар табу және шынайы қарым-қатынаста көптеген адамдарға тән толқулар мен ыңғайсыздықтарды сезінбестен пікірлес адамдарды табу мүмкіндігіне тартылады. Әлеуметтік желі жастарға өздерін ашуға көмектеседі, мұнда сыннан қорықпай өз көзқарастарын еркін білдіре алады және өз идеяларына қолдау таба алады [11].

Алайда, әлеуметтік желілердегі қарым-қатынас тек ойын-сауыққа ғана емес, сонымен бірге жастардың әлеуметтенуі мен психикалық жағдайына да әсер етеді. Әлеуметтік платформалар отбасы, мектеп және достар сияқты дәстүрлі әлеуметтену институттарын іс жүзінде шектетті.

Әлеуметтік желілер жеткіншектерде басқалардан мақұлдау алуға деген ұмтылысты қалыптастырады, бұл лүпілдер, пікірлер және оқырмандар санында көрінеді. Бұл сыртқы бағалауға тәуелділікті арттыруы мүмкін, ал жеткіншектер ұнатулар мен пікірлерді өз құндылықтарының көрсеткіштері ретінде қабылдай бастайды. Жауаптар неғұрлым көп болса, олардың уақытша өзін-өзі бағалауы соғұрлым жоғары болады. Алайда, бұл көрсеткіштер күтілетін деңгейге жетпеген кезде, жеткіншектер өздерінің өзін-өзі бағалауы мен өзіне деген сенімділігін төмендететін көңіл-күйді сезінуі мүмкін.

Басқа пайдаланушылармен үнемі салыстыру әлеуметтік желілердің жеткіншектердің өзін-өзі бағалауына әсер етуінің негізгі факторларының бірі болып табылады. Әлеуметтік желілерде идеалдандырылған бейнелер жиі ұсынылады, мысалы, мұқият таңдалған фотосуреттер, өмірдің жарқын сәттері, сәтті жетістіктер. Басқа адамдардың профильдерін қарау кезінде жеткіншектер осы «идеалдарға» сәйкес келмейтін сезімді сезінуі мүмкін және өзін-өзі бағалаудың төмендеуіне әкеліп соқтырады.

Көбінесе жеткіншектер өздерінің маңыздылығын жазбалардағы лүпілдер мен пікірлердің саны бойынша бағалайды. Зерттеулер көрсеткендей, күтілетін жауап алмағандардың өздеріне деген реніш пен наразылық сезімдері жиі кездеседі. Бұл жеткіншектер басқалардың реакциясына байланысты олардың мінез-құлқы мен өзіндік имиджін реттей бастағанда, басқалардың мақұлдауына тәуелділіктің пайда болуына әкелуі мүмкін.

Әлеуметтік желі жеткіншектердің өзін-өзі бағалауына әсер етіп қана қоймайды, сонымен қатар олардың «Мен» бейнесін қалыптастыруда маңызды рөл атқарады. Жеке тұлғаны қалыптастырудың маңызды кезеңінде жеткіншектер басқаларды бағалауға ерекше сезімтал және өзін-өзі растау жолдарын іздейді. Әлеуметтік желі бұған мүмкіндік береді, бірақ көбінесе олардың өзін-өзі қабылдауындағы оң және теріс өзгерістерге ықпал етеді. Жеткіншектің өзін қалай қабылдайтыны және басқалардың қалай қабылдағысы келетіні жайлы ойлар толғандырады. Әлеуметтік желілердің көмегімен жеткіншектер нақты бейнеден мүлдем өзгеше болуы мүмкін белгілі бір бейнені жасай алады. Мұқият өңделген фотосуреттерді жариялау арқылы жеткіншектер өздерінің идеалдарына сәйкес келетін бейнені қалыптастырады. Мұндай «Виртуалды мен» өзін сенімді сезінуге және жеткіншек тартымды немесе маңызды деп санайтын қасиеттерді ғана көрсетуге мүмкіндік береді. Алайда, бұл көріністі үнемі қолдау оларды

шынайы болмысынан алшақтатуы мүмкін, өйткені олар өздерінің нақты мәні жеткіліксіз деп санай бастайды [12].

Әлеуметтік желілердің жеткіншектерге оң және теріс әсерлерін кестемен көрсетейік:

Кесте 1 – Әлеуметтік желінің жеткіншектерге оң және теріс әсері

Әсер ету аспектісі	Оң әсер	Теріс әсер	Пікір
Өзін-өзі бағалау	Құрдастарының қолдауы және лүпілдер арқылы сенімділіктің артуы	Идеалдандырылған бейнелермен салыстырудан өзін-өзі бағалаудың төмендеуі	Жеткіншектердің өзін-өзі бағалауы өзгелердің қабылдауына және кері байланысқа тәуелді
Әлеуметтік дағдылар	Қарым-қатынас орнату, коммуникативтік дағдыларды дамыту, пікірлес адамдарды табу мүмкіндігі	Нақты қарым-қатынасты виртуалды қарым-қатынасқа алмастыру, әлеуметтік оқшаулану қаупі	Виртуалды қарым-қатынас пайдалы, бірақ нақты байланысқа кедергі келтіруі мүмкін
Ақпараттық қабылдау	Ақпаратқа қол жеткізу, өздігінен білім алу, жаңа білімдерге ашықтық	Дезинформация, сыни қабылдау дағдыларының болмауы	Оң әсер ақпаратты сүзгіден өткізу дағдыларына байланысты
Эмоциялық жағдай	Қолдау және эмоциялармен алмасу, өзін-өзі көрсете алу мүмкіндігі	Теріс пікірлер салдарынан көңіл-күйдің ауытқуы, мазасыздық	Жеткіншектердің эмоционалдық жағдайы әлеуметтік желідегі кері байланысқа тәуелді болуы
Құндылықтар мен қызығушылықтардың қалыптасуы	Өртүрлі мәдениеттермен, көзқарастармен танысу мүмкіндігі	Деструктивті қауымдас-тықтардың ықпалы, зиянды әдеттердің қалыптасу рөлі	Әлеуметтік желілер шабыттың да, теріс әсердің де көзі
Өзін-өзі көрсету мен шығармашылық	Контент жариялау, шығармашылық қабілеттерді дамыту мүмкіндігі	Трендтерге еліктеу қажеттілігі, бұл жеке ерекшеліктерді шектейді	Әлеуметтік желілердегі өзін-өзі көрсету шабыттандырушы да, шектеуші де фактор болуы мүмкін

Идеалдандырылған бейнелерге сәйкес келуге үнемі ұмтылу, мақұлдаудың болмауы, қысым сезімі және әлеуметтік бағалау жеткіншектердің мазасыздығын, депрессиялық көңіл-күйін және жалпы психикалық жағдайының нашарлауын тудыруы мүмкін. Зерттеулер көрсеткендей, әлеуметтік желілерде көп уақыт өткізетін жеткіншектерде мазасыздық пен депрессия қаупі жоғары, әсіресе егер олар басқалардың пікіріне сезімтал болса және перфекционизмге бейім болса.

ЗЕРТТЕУ НӘТИЖЕЛЕРІ ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ТАЛҚЫЛАУ

Зерттеудің мақсаты әлеуметтік желілердің өзін-өзі бағалауға, мазасыздық деңгейіне және жеткіншектердің құндылық бағдарларына әсерін зерттеу және әлеуметтік желілерге тәуелділік дәрежесін және оның жеке тұлғаны қалыптастыруға әсерін анықтау болды.

Зерттеу міндеттері

1. Өзін-өзі бағалауды, мазасыздық деңгейін, әлеуметтік желілерге тәуелділікті және құндылықтардың қалыптасуын бағалауға бағытталған әдістерді қолдана отырып, жеткіншектерге психодиагностикалық тексеру жүргізу.

2. Нәтижелерге сүйене отырып, әлеуметтік желіні қолданумен байланысты жеткіншектердің мінез-құлқы мен эмоционалдық жағдайындағы типтік өзгерістерді анықтау.

3. Жеткіншектердің психоэмоционалды жағдайын жақсарту, мазасыздық пен әлеуметтік желілерге тәуелділікті азайту үшін түзету шараларын әзірлеу және жүргізу.

Жұмыс аясында келесі психодиагностикалық әдістер қолданылды:

1. Розенбергтің өзін-өзі бағалау сауалнамасы – жеткіншектердің өзін-өзі бағалау деңгейін өлшеуге арналған.

2. Спилбергер-Ханиннің мазасыздық шкаласы – ситуациялық және жеке мазасыздық деңгейін бағалау.

Зерттеуге 12-13 жас аралығындағы Тараз қаласы әкімдігі білім бөлімінің №23 орта мектебінің 7-8 сынып оқушылары қатысты.

Зерттеу бірнеше кезеңде жүргізілді:

Психодиагностикалық кезең: жеткіншектерге жоғарыда аталған сынақтар ұсынылды, олар толық анонимділік жағдайында толтырылды. Нәтижесінде диагноз қойылған параметрлердің әрқайсысы бойынша мәліметтер жиналды.

Деректерді талдау кезеңі: нәтижелерді өңдегеннен кейін әлеуметтік желілерді белсенді пайдаланатын жеткіншектерде мазасыздық пен өзін-өзі бағалаудың төмендеу тенденциясы анықталды, сонымен қатар әлеуметтік желілерге тәуелділіктің жоғары деңгейі байқалды.

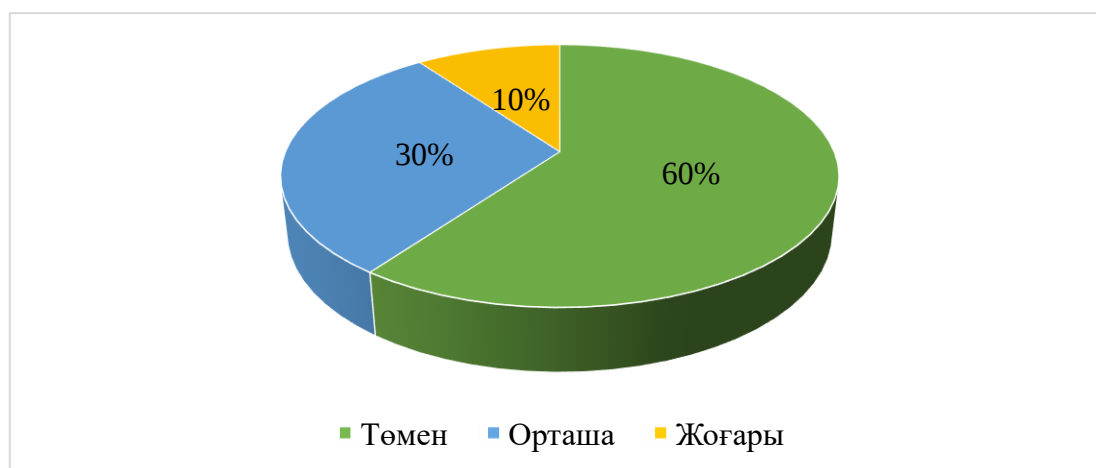
Психокоррекциялық жұмыс: зерттеу нәтижелері негізінде мазасыздықты азайтуға, өзін-өзі бағалауды арттыруға және әлеуметтік желілерге тәуелділікті азайтуға бағытталған психокоррекция бағдарламасы жасалды. Психокоррекциялық жұмысқа сенімді мінез-құлық дағдыларын дамыту бойынша тренингтер, өзін-өзі бағалауды жақсарту бойынша сабақтар, сондай-ақ виртуалды әлемнен тыс жеткіншектердің нақты әлеуметтік байланыстарын нығайтуға бағытталған іс-шаралар кірді.

Зерттеу нәтижелері

Розенбергтің өзін-өзі бағалау сауалнамасы

- Әлеуметтік желілерде күніне 3 сағаттан артық уақыт өткізетін жеткіншектердің 60%-нан өзін-өзі бағалаудың төмендігі анықталды.

- Жеткіншектердің 30%-ында өзін-өзі бағалау орташа деңгейде, ал 10% ғана жоғары деңгейде болды. Нәтижесі төмендегі диаграммада көрсетілген:



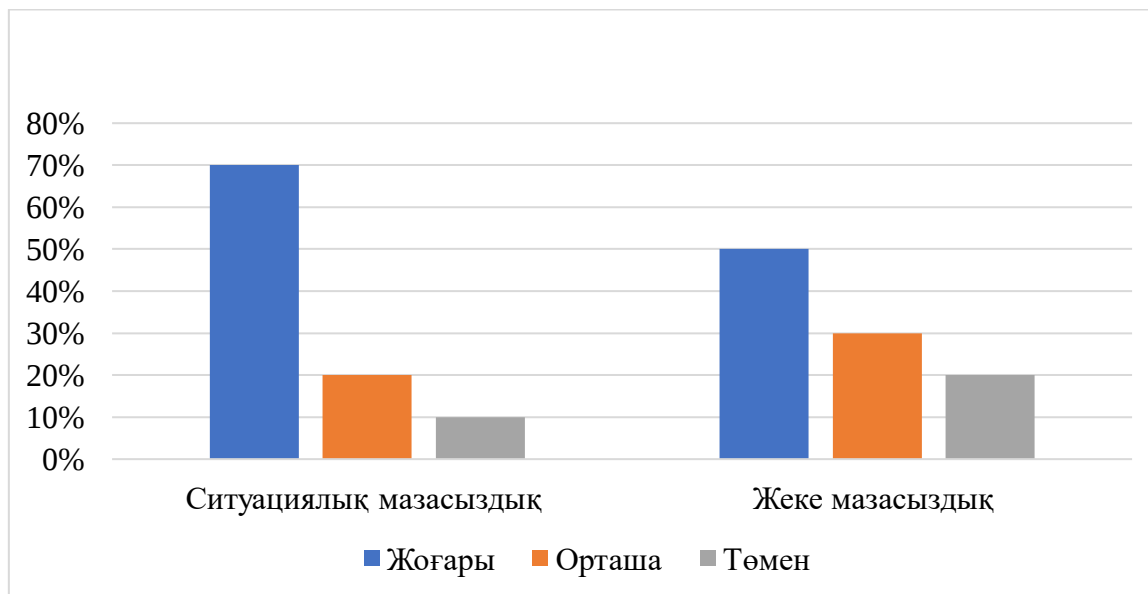
Сурет 1 – Розенбергтің өзін-өзі бағалау сауалнамасының нәтижесі

Келесі жүргізілген психодиагностикалық әдістеме – Спилбергер-Ханиннің мазасыздық шкаласы.

Жеткіншектердің 70%-ында әлеуметтік желілерге эмоционалды реакциямен байланысты болуы мүмкін ситуациялық алаңдаушылықтың жоғары деңгейі бар. 20%-ында мазасыздық деңгейі орташа, ал 10%-ында ғана мазасыздық деңгейі төмен.

Жеткіншектердің 50%-ында жеке алаңдаушылықтың жоғары деңгейі анықталды, бұл тұрақты алаңдаушылық пен шиеленісті көрсетеді, 30%-ында мазасыздық деңгейі орташа, ал 20%-ында мазасыздық деңгейі төмен.

Бұл деректер әлеуметтік желілердің жеткіншектердің психоэмоционалдық жағдайына, атап айтқанда, алаңдаушылықтың жоғарылауына айтарлықтай әсер ететінін көрсетеді.



Сурет 2 – Спилбергер-Ханиннің мазасыздық шкаласының нәтижелері

Нәтижелер әлеуметтік желілерді жиі пайдалану жеткіншектердің өзін-өзі бағалауы мен мазасыздығына айтарлықтай әсер ететінін көрсетті. Әлеуметтік желілерге жоғары тәуелділік психоэмоционалды жағдайға теріс әсер етеді, бұл өзін-өзі бағалаудың төмендеуінен және мазасыздық деңгейінің жоғарылауынан көрінеді.

Зерттеу аясында және әлеуметтік желілердің жеткіншектердің мазасыздығы мен өзін өзі бағалауына анықталған әсерін ескере отырып, келесі психокоррекциялық шараларды өткіздік:

1. Өзін-өзі бағалауды арттыру бойынша тренинг

Мақсаты: жеткіншектердің өз қабілеттеріне деген сенімділігін арттыру және олардың өзін-өзі бағалауының әлеуметтік желілердегі сыртқы бағалауларға тәуелділігін төмендету.

Мазмұны: тренингке оң имиджді қалыптастыруға және басқалармен салыстырудың маңыздылығын төмендетуге бағытталған жаттығулар кірді. Позитивті өзін-өзі қабылдау практикасы, жеке жетістіктерді дамыту жаттығулары және сыртқы бағалауға тәуелділікті азайту жолдарын талқылау қолданылды. Нәтижесінде, жеткіншектер лүпілдер мен оқырмандардың санына қарамастан өздерін сенімдірек қабылдай бастады, бұл олардың өзін-өзі бағалауын нығайтуға мүмкіндік берді.

2. Мазасыздықты төмендету сабақтары

Мақсаты: әлеуметтік желіні белсенді қолданудан туындаған ситуациялық және жеке мазасыздық деңгейін төмендету.

Мазмұны: сабақтарға релаксация әдістерін үйрету (диафрагмалық тыныс алу, визуализация), сондай-ақ эмоцияларды түсіну және басқару жаттығулары кірді. Сондай-ақ, әлеуметтік желілерге шамадан тыс қатысудан туындайтын стрессті жеңу қабілетін дамытуға бағытталған өзін-өзі реттеу сабақтары өткізілді. Нәтижесінде, жеткіншектерде әлеуметтік желілерге жауап берумен байланысты ситуациялық мазасыздық деңгейі төмендеді, сонымен қатар өзін-өзі бақылау дағдылары жақсарды.

3. Сенімді мінез-құлық (ассертивтілік) дағдыларын дамыту бойынша тренинг

Мақсаты: жеткіншектерге басқалардың пікіріне тәуелділікті азайтуға және өзін-өзі бағалауды арттыруға көмектесетін сенімді және сындарлы қарым-қатынас дағдыларын қалыптастыру.

Мазмұны: тренинг барысында жеткіншектерге өз пікірлерін қалай қорғауға, өз ойлары мен сезімдерін сенімді, бірақ агрессиясыз білдіруге үйретілді. Қарым-қатынас сценарийлері нақты өмірде де, жеткіншектер жиі сынға ұшырайтын және салыстырылатын виртуалды ортада да пысықталды.

Нәтижесі: қатысушылар сенімді қарым-қатынас дағдыларын қалыптастырды, бұл олардың әлеуметтік желілер арқылы мақұлдау мен сыртқы қолдау қажеттілігін азайтты.

Сондай-ақ жеткіншектердің шынайы өмірдегі оң әлеуметтік байланыстарын нығайту мақсатында топтық талқылау және қолдау жүргіздік. Жеткіншектер өз қиындықтарымен бөлісіп, қолдау ала алатын топтық кездесулер мен пікірталастар ұйымдастырылды. Әлеуметтік желілерден тыс жеке байланыстарды нығайтуға ықпал ететін топтық терапия әдістері қолданылды. Нәтижесінде қатысушылар виртуалды қарым-қатынаста ғана емес, достар арасында жағымды эмоциялар мен қолдау таба отырып, шынайы өмірде жиі сөйлесе бастады.

Бұл іс-шаралар жеткіншектердің психоэмоционалды жағдайын жақсартуға ықпал етті, әлеуметтік желінің олардың өзін-өзі бағалауы мен мазасыздығына әсерін азайтуға көмектесті және әлеуметтік желіні қолданудың саналы тәсілін үйретті.

Түзету сабақтарын өткізгеннен кейін жеткіншектердің 50%-ның мазасыздық деңгейі төмендеді, 60%-ы өзін-өзі бағалауды арттырды, 40%-ның әлеуметтік желілерге тәуелділік деңгейі төмендеді, олар интернеттегі уақыттарын жақсы басқаруды және виртуалды бағалауға аз көңіл бөлуді үйренді.

Зерттеу әлеуметтік желілер жеткіншектердің жеке дамуына, әсіресе өзін-өзі бағалауға, мазасыздық деңгейіне және құндылық белгілеріне айтарлықтай әсер ететінін растады. Жүргізілген психокоррекциялық жұмыс жеткіншектерге өзіне деген сенімділікті арттыруға және әлеуметтік желілердің теріс әсерін азайтуға көмектесуде өзінің тиімділігін көрсетті.

ҚОРЫТЫНДЫ

Зерттеу барысында әлеуметтік желілердің жеткіншектердің жеке басының қалыптасуына әсер етуінің негізгі аспектілері анықталды. Психодиагностикалық әдістердің көмегімен өзін-өзі бағалау деңгейін, мазасыздықты, әлеуметтік желілерге тәуелділікті анықтадық. Нәтижелер әлеуметтік желіні белсенді пайдалану жеткіншектердің психоэмоционалды жағдайы мен жеке ерекшеліктеріне айтарлықтай әсер ететінін көрсетті.

Әлеуметтік желілерде күніне 3 сағаттан артық уақыт өткізетін жеткіншектердің көпшілігінде өзін-өзі бағалау деңгейі төмен екендігін анықталдық. Қатысушылардың аз ғана бөлігінде өзін-өзі бағалау жоғары деңгейде болды.

Жүргізілген психокоррекциялық жұмыс жеткіншектердің психоэмоционалдық жағдайын жақсартуға және олардың әлеуметтік желілерді пайдалануға деген көзқарасын түзетуге мүмкіндік берді.

Зерттеу көрсеткендей, әлеуметтік желілер жеткіншектердің жеке басының қалыптасуына айтарлықтай әсер етеді, олардың өзін-өзі бағалауына, мазасыздығына және құндылық бағдарларына әсер етеді. Психокоррекциялық жұмыстың тиімділігі әлеуметтік желілердің жеткіншектерге теріс әсерін азайту үшін мамандардың араласу қажеттілігін растайды. Зерттеу нәтижелері жеткіншектердің психоэмоционалды жағдайын жақсартуға және сенімді мінез-құлық пен өзін-өзі реттеу дағдыларын дамытуға бағытталған қосымша алдын алу және психокоррекция бағдарламаларын әзірлеуге негіз бола алады.

Жүргізілген зерттеудің нәтижесін же жеткіншектердің тұлғалық дамуын тиімді жүзеге асыру үшін келесі ұсыныстарды жасаймыз:

1. Медиа сауаттылықты дамыту: жеткіншектерге мазмұнды сыни тұрғыдан қабылдауға үйрету, осылайша олар сенімді ақпаратты манипуляциядан ажырата алады.

2. Өзін-өзі бағалау мен сенімділікті арттыру: өзін-өзі қабылдау және сенімділік бойынша тренингтер жеткіншектерге басқалардың пікіріне аз тәуелді болуға көмектеседі.

3. Желідегі уақытты басқаруды үйрету: онлайн және офлайн әрекеттердің тепе-теңдігі үшін әлеуметтік желілерде цифрлық гигиена дағдыларын және уақытты шектеу дағдыларын меңгеру.

4. Нақты қарым-қатынасты ынталандыру: жеткіншектерге нақты өмірде әлеуметтік байланыстарды нығайту үшін топтық іс-шараларды ұйымдастыру.

5. Ата-аналарға арналған семинарлар балаларын қолдауға және жайлы отбасылық орта құруға көмектеседі.

Бұл шаралар жеткіншектерге сыртқы факторларға деген сенімділік пен тәуелсіздікті сақтай отырып, үйлесімді дамуға көмектеседі.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2017 жылдың 12 желтоқсанындағы № 827 қаулысымен «Цифрлық Қазақстан» мемлекеттік бағдарламасы бекітілді. *inform.kz*. (27.11.2021ж. қаралған)

2. Қазақстан Республикасының Заңы 2018 жылғы 2 шілдедегі №169-VI ҚРЗ. Балаларды денсаулығы мен дамуына зардабын тигізетін ақпараттан қорғау туралы.

3. Даулетбек С.Е., Жандаулетқызы Ш., Казбекова Л.А. Студенттердің эмоциялық жағдайына әлеуметтік желілердің әсері және маңызы. – 2023.

4. Курманбекова З.Р., Саркенова К.К., Маликов К.Т. Әлеуметтік желі тілінің мәдениеті. // *Вестник университета Ясави*. – 2023. – Т. 1. – №127. – С. 167-178.

5. Аман К.П., Дүйсегалиева Ә.Д., Мусина А.А. Әлеуметтік желілер коммуникацияның жаңа түрі ретінде: қоғамға пайдасы мен зияны. // *Научный журнал «Вестник Актыбинского регионального университета имени К.Жубанова»*. – 2024. – Т. 75. – №1. – С. 3-7.

6. Yessenbekova U. M. et al. Әлеуметтік медианың жасстар белсенділігіне әсері. // *Серия Журналистики*. – 2022. – Т. 63. – №1.

7. Сатибалдиева Д. К., Муканова А. С. Желідегі кибербуллингті анықтау әдістері мен алгоритмдерін зерттеу. // *Молодой ученый*. – 2020. – №48. – С. 631-636.

8. Kassymbekova N. M., Shyngyssova N. T. Әлеуметтік желілердің қоғамдық пікір қалыптастырудағы рөлі. // *Серия Журналистики*. – 2022. – Т. 65. – №3. – С. 68-76.

9. Аман К.П., Дүйсегалиева Ә.Д., Мусина А.А. Әлеуметтік желілер коммуникацияның жаңа түрі ретінде: қоғамға пайдасы мен зияны. // *Научный журнал «Вестник Актыбинского регионального университета имени К. Жубанова»*. – 2024. – Т. 75. – №1. – С. 3-7.

10. Altayev A. Қазақстанның ақпараттық-коммуникациялық кеңістігіндегі әлеуметтік желілер. // *Вестник КазНУ. Серия историческая*. – 2018. – Т. 88. – №1. – С. 43-49.

11. Казетова А.Х. и др. Психологические аспекты зависимости подростков от интернет-игр. // *Вестник. Серия «Психология»*. – 2022. – Т. 72. – №3.

12. Сәтім А. Интернетке тәуелділікке бейім жасөспірімдердің тұлғалық ерекшеліктері. // *Научно-педагогический журнал «Білім-Образование» Национальной академии образования имени И. Алтынсарина*. – 2023. – Т. 104. – №1.

References

1. Qazaqstan Respublikasy Ukimetinin 2017 jylgy 12 jeltoqsanyndagy № 827 qaulysymen "Cifrlıyq Qazaqstan" memlekettik bagdarlamasy bekitildi. *inform.kz*. (27.11.2021zh. qaralghan).

2. Qazaqstan Respublikasynyn Zany 2018 jyldyn 2 shildedegi № 169-VI QRZ. Balalardy densaulıygy men damuyna zardabyın tigizetin aqparattan qorgau turaly.

3. Dauletbek S.E., Zhandauletkyzy Sh., Kazbekova L.A. Studentterdin emotsiyalyq zhagdayyna aleumettik jelilerdin aseri jane manyzy. – 2023.

4. Kurmanbekova Z.R., Sarekinova K.K., Malikov K.T. Aleumettik jeli tilinin madenieti. // *Vestnik universiteta Yasavi*. – 2023. – T.1. – №127. – S. 167-178.

5. Aman K. P., Duysegaliyeva A. D., Musina A. A. Aleumettik jeliler kommunikatsiyanyn jana turi retinde: qogamga paidasy men ziyany. // Nauchny zhurnal «Vestnik Aktyubinskogo regionalnogo universiteta imeni K. Zhubanova». – 2024. – T. 75. – №1. – S. 3-7.
6. Yessenbekova U.M. et al. Aleumettik medianyn jastar belsendiligine aseri. // Seriya Zhurnalistiki. – 2022. – T. 63. – №1.
7. Satibaldiyeva D.K., Mukanova A.S. Zhelidegi kiberbulngti anyqtau adisteri men algoritmdaryn zertteu. // Molodoy uchenyy. – 2020. – №48. – S. 631-636.
8. Kassymbekova N.M., Shyngyssova N.T. Aleumettik jelilerdin qogamdyq pikir qalyptastyroda roli. // Seriya Zhurnalistiki. – 2022. – T. 65. – №3. – S. 68-76.
9. Aman K.P., Duisegalieva A.D., Musina A.A. Aleumettik jeliler kommunikaciyanyn jana turi retinde: qogamga paidasy men ziyany. // Nauchny zhurnal "Vestnik Aktyubinskogo regionalnogo universiteta imeni K.Zhubanova". – 2024. – T. 75. – №1. – S. 3-7.
10. Altayev A. Qazaqstannyn aqparattyq-kommunikaciialyq kenistigindegi aleumettik jeliler. // Vestnik KazNU. Seriya istoricheskaya. – 2018. – T. 88. – №1. – S. 43-49.
11. Qazetova A.H. i dr. Psihologicheskie aspekty zavisimosti podrostkov ot internet-igr. // Vestnik. Seriya "Psihologiya". – 2022. – T. 72. – №3.
12. Satim A. Internetke tauehdilikke beyim jasosprimderdin tugalyq erekshelekteri. // Nauchno-pedagogicheskii zhurnal "Bilim-Obrazovanie" Nacionalnogo akademii obrazovaniia imeni I. Altynsarina. – 2023. – T. 104. – №1.