

БӨЛІМ: ӘДІСТЕМЕЛІК ҚҰРАЛДАР

Интернет тәуелділіктің алдын алуға бола ма ?

ЖАРИЯЛАНДЫ
04.12.2023СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/147503/>

Адамзаттың сан ғасырлар бойы өткен эволюциясы, технологиялардың дамыған заманына жетіп отыр. Адам өміріне пайдасын молынан тигізетін бұл технологиялардың жақсы тұстарынан қарағанда , кері әсері де аз емес.

Соңғы онжылдықта интернет желісі халықтың көпшілігі үшін өмірдің ажырамас бөлігіне айналды. Кез келген заманауи адам дүниежүзілік желіге күніне кем дегенде бір рет хабарласу, жұмыс істеу немесе қажетті ақпаратты іздеу үшін кіреді. Себебі әр адам үшін бұл сарқылмас ақпарат көзі, дағды мен білім алудың қолжетімді жолы, жұмыста және бизнесте таптырмас көмекші, бос уақытты өткізу және жоспарлау құралы, және байланыста болу тәсілі ретінде қолданылады. Ал интернет әлемінің қандай жағымсыз тұстары бар? Оның бірі, әлем бойынша үлкен мәселеге айналған “интернет тәуелділік”. Психологтардың айтуынша бұл мінез-құлық проблемаларымен бірге жүретін психикалық бұзылыс. Шынайы өмірден уақытша ауытқу немесе өз өмірін қабылдай алмауы. Сарапшылар пікірінше веб-сайттарды жылдам және тұрақты шолу адам миының терең аналитикалық ойлау қабілетін жоғалтып, тұрақты желі қолданушыларын интеллектуалдық жұмыс істеуге қабілетсіз импульсивті адамдарға айналдырады. Ойлау процестерінің бұзылуы және есте сақтау қабілетінің нашарлауы анық байқалады.

Неліктен достармен What’s app арқылы сөйлесуге болатын кезде олармен кездесу керек?, электрондық поштаны жіберуге болатын болса, неге біреуге қоңырау шалу керек? деген сұрақтар тәуелділіктің айқын көрінісі. Адам өзін шынайы өмірден жоғалтады.

Ал интернет тәуелділіктің алдын қалай алуға болады? Ең біріншіден, әлеуметтік желіде отыру уақытын азайтыңыз. Осы арқылы сіздің бос уақытыңыз көбейеді және сіз оны тиімді пайдалана аласыз. Екіншіден, өзіңізге жаңа хобби табыңыз. Мәселен, тауға шығу, жүргіру, кітап оқу немесе ән айту. Нәтижесінде сіз өміріңіз үшін жаңа леб табасыз және эмоционалды күйіңізді жақсартасыз. Үшіншіден, ұнайтын немесе сіз үшін маңызы бар адамдармен жиі жолығыңыз. Әлеуметтік желіде сіз адамдармен мүлдем басқа әлемде тілдесесіз. Ал шын өмірде мүлдем басқаша сезіледі.

Технологиялар заманда интернет тәуелділіктің алдын алу мен шынайы өмір сүру өз қолыңызда!

Асия Қоспанова

“Тұран” университеті, 3 курс

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

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