

## БӨЛІМ: ИНФОРМАТИКА

## Компьютерлік тәуелділік туралы

ЖАРИЯЛАНДЫ  
13.03.2018СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/25515/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

**Айдарова Гулнара**

Адамның компьютер алдында уақыт өткізуге, компьютермен жұмыс жасауға деген патологиялыққұмарлығын – компьютерлік тәуелділік деп атайды.

Компьютерлік тәуелділіктің алдын алуға болады ма? Бұлсұраққа нақты жауап беру үшін, біз тәуелділіктің қаншалықты жасөспірімдердің денсаулығына зиян екенін айта кетейік.

Жасөспірімдердің өміріне компьютерлік ойын соншалықты терең еніп, тіпті олар үшін компьютерлік, яғни виртуалды «өмір» шын өмірге қарағанда әлдеқайда қызықты болып бара жатыр. Қазіргі жаңа технологияның қауырт дамып жатқан заманында, жастардың интернет желісінде қолданатын «Фейсбук», «ВКонтакте», «Инстаграм», «WhatsApp», «Скайп» секілді қосымшалардың да түрлерікөбейе бастады. Әлеуметтік желіде көрген-білгендерін қызықтап, қажетті ақпараттармен бөлісіп, фото орнату, лайк басу, пікір білдіру, селфи жасау үрдісі қалыпты дағдыға айналды. Сол парақшаларындағы достарын көбейтуге барын салған жасөспірімдер, шынай достықтың да, өз жақындарымен, достарымен араласудың да қасиетін ұмытып барады. Бүгінде интернетке тәуелділіктің салдарынан жастардың денсаулығы ғана емес, ойлау, сөйлеу, жазу мәдениеті де төмендеп барады. Тіпті жазу мәдениетінде «желілік терминология» қалыптасып барады.

Компьютерлік тәуелділікті болдырмаймын деп, заманауи технологиялық үдерістерінен

де қалдыруға болмайды. Мектеп жасындағы балаларға қалай интернеттің виртуалды әлемі мен нағыз өмір сүріп отырған ортамыздың шекарасын қалай түсіндірсе болады?

Бос уақытын қызықты өткізгісі келетін жас жеткіншіктерге қандай амал қолданса болады? Жасөспірімдерді осындай тәуелділіктен арылтатын жолдарын табу осындай тығырыққа тірейтін жауапсыз сұрақтармен аяқталып жатады.

Балаларды интернет тәуелділіктен арылту үшін немесе тәуелділіктің алдын алу үшін барлық ата-аналарға мүмкіншілігінше максималды уақытын баланың күн тәртібіне аудару керек. Бала әркез ата-анасына кез-келген жағдайда арқа сүйей алатынын сезіну керек. Баланы жан-жақты зерттей отырып, қандай фильм, музыканы ұнатады, қандай хоббиі бар, жаңа қызығушылығын оятуға тырысу керек. Қалауына қарай түрлі үйірме түрлерін ұсыну арқылы, спорт, музыка, би, ән айтумен және т.б. шұғылдануын қамтамасыз ету. Мүмкіншілік болса, кинотеатрға, концертке билет әперу, жалпы интернеттің орнын баса алатын бір қызығушылық табу. Баланы үй тіршілігіне тарту, еңбекке баулу, жанұямен боулингке, сауда орталығына, сырғанаққа баруды жоспарлап, бос уақытты бірге қызықты өткізуге тырысу. Әрине жақсы демалыс, жақсы қаражатты талап етеді. Бірақ ол мәселені сылтау жасап, баланың мүлдем компьютерлік інетке ұшырағанын күтіп отыруға болмайды. Отбасылық кеш ұйымдастырыңыз. Мысалы, күнделікті теледидарға не мониторға телміргенше, кешкі астан кейін жиналып, үстел ойындарын ұйымдастырып, ойнаңыздар. Сурет жарыстарын ұйымдастыру, немесе логикалық есептер, т.б. Компьютерде отыру уақытын шектеңіз.

Сонымен қатар, компьютерлік тәуелділіктен арылу наркотикалық немесе алкогольдік тәуелділіктен арылудан айрықша болады. Ересектердің міндеті жасөспірімдерге компьютерлік ойындарға тәуелділіктен арылту, алдын алу үшін оларды компьютерге қатысы жоқ басқа жұмыстармен айналысуға итермелеу. Өсіп келе жатқан бала компьютерден басқа да қызықты ойын-сауықтар бар екенін көрсету (футбол, басқа да спорт түрлері, тауға шығу, т.б.), олардың денсаулыққа пайдалы екенін, психологиялық жағдайды жақсартатынын көрсету, түсіндіру.

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

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