

Жастар және интернет тәуелділігі

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| ЖАРИЯЛАНДЫ 29.04.2025 | ТІРЕК СӨЗДЕР алдын алу, әлеуметтік қатынастар, жастар, интернет тәуелділігі, оқу үлгерімі, психологиялық денсаулық, цифрлық мәдениет | СІЛТЕМЕ https://bilimger.kz/178484/ |
|---------------------------------|--|---|

Игілік Сая Сүйіндікқызы

Е.А.Бөкетов атындағы Қарағанды университеті

3-курс студенті

Аннотация:

Бұл мақалада қазіргі қоғамдағы өзекті мәселелердің бірі – жастар арасындағы интернет тәуелділігі қарастырылады. Интернеттің кеңінен таралуы мен қолжетімділігі жастардың күнделікті өміріне терең енді, бұл өз кезегінде олардың психологиялық, әлеуметтік және физиологиялық жағдайларына әсер етуде. Мақалада интернет тәуелділігінің себептері, белгілері және оның жастардың денсаулығына, оқу үлгеріміне, әлеуметтік қатынастарына тигізетін әсері талданады. Сонымен қатар, интернет тәуелділігінің алдын алу және оны жеңу жолдары ұсынылады.

Кілт сөздер: интернет тәуелділігі, жастар, психологиялық денсаулық, әлеуметтік қатынастар, алдын алу, оқу үлгерімі, цифрлық мәдениет.

Кіріспе

Қазіргі ақпараттық қоғамда интернеттің өміріміздегі орны айтарлықтай маңызды болып отыр. Цифрлық технологиялардың жедел дамуы мен интернеттің қолжетімділігі адамның тұрмыстық және кәсіби әрекетіне оң ықпал еткенімен, әсіресе жастар арасында жаңа тәуелділік түрлерінің пайда болуына себеп болды. Солардың ішінде интернетке тәуелділік мәселесі ерекше алаңдаушылық тудырады. Жасөспірімдердің бос

уақытын негізінен виртуалды ортада өткізуі, шынайы қарым-қатынасты шектеуі және психологиялық тұрғыда осал болулары бұл мәселенің өзектілігін арттырып отыр. Мақалада интернетке тәуелділіктің мәні, себептері мен салдары, сондай-ақ оның алдын алу жолдары ғылыми тұрғыда қарастырылады.

Интернет тәуелділігінің анықтамасы және оның жастар арасындағы таралуы

Интернет тәуелділігі — бұл адамның интернетті шамадан тыс пайдалануы нәтижесінде оның күнделікті өміріне, денсаулығына және әлеуметтік қатынасына кері әсерін тигізетін психологиялық жағдай. Қазіргі таңда интернет адам өмірінің ажырамас бөлігіне айналғанымен, оның шектен тыс қолданылуы – әсіресе жастар арасында – қауіпті құбылысқа айналуда. 2023 жылы С.Ж. Асфендияров атындағы ҚазҰМУ зерттеушілері жүргізген зерттеу нәтижесі бойынша, 14–21 жас аралығындағы жасөспірімдердің 30%-дан астамы интернетке тәуелділік белгілерін көрсеткен [1].

Қазақстанның ауыл және қала жастары арасында жүргізілген салыстырмалы зерттеулерге сәйкес, қалалық жерлерде интернетке тәуелділік деңгейі 14,4% болса, ауылдық аймақтарда 10,2%-ды құраған [1]. Бұл айырмашылық интернетке қолжетімділік пен цифрлық инфрақұрылыммен тығыз байланысты. Жастардың басым бөлігі интернетті әлеуметтік желілерге кіру, ойын ойнау және бейнежазбалар көру үшін пайдаланады. Алайда, бұл әрекеттер ұзақ мерзімде олардың зейінін, оқуға деген ынтасын және әлеуметтік белсенділігін төмендетеді.

Интернет тәуелділігінің психологиялық және физиологиялық әсерлері

Интернетке тәуелділік жастардың психикалық саулығына елеулі зиян келтіруі мүмкін. Ұзақ уақыт бойы интернетте отыру оқшаулану сезімін, агрессия мен ашушаңдықты тудыруы ықтимал. Бұл – әсіресе, әлеуметтік желілерде өзін басқалармен салыстыруға бейім жасөспірімдер үшін қауіпті. Жеткіншектердің психикасы әлі қалыптасу кезеңінде

болғандықтан, оларда шынайы өмірдегі қиындықтардан виртуалды кеңістікке қашу әдеті пайда болуы мүмкін. Бұл жағдай уақыт өте келе депрессия, үрейлі жағдайлар және эмоционалдық тәуелділік сияқты психологиялық проблемаларға әкелуі мүмкін [2,3].

Физиологиялық тұрғыдан алғанда, интернетті шамадан тыс пайдалану ұйқының бұзылуына, көру мүшелерінің шаршауына, омыртқа мен бел бұлшықеттерінің ауруларына алып келеді. Жастардың түнгі уақытта гаджет пайдалану дағдысы олардың биологиялық сағатын бұзып, оқу үлгерімінің төмендеуіне себеп болады. Сонымен қатар, ұзақ уақыт бір қалыпта отыру физикалық белсенділіктің төмендеуіне, артық салмақ пен басқа да ауруларға жол ашады [4].

Интернет тәуелділігінің әлеуметтік салдары

Интернетке тәуелділік тек жеке адамға ғана емес, оның әлеуметтік ортасына да әсер етеді. Жастар шынайы өмірдегі достық пен отбасы қарым-қатынасын екінші орынға ысырып, виртуалды қарым-қатынасты артық көреді. Бұл жағдай олардың шынайы өмірдегі әлеуметтік дағдыларының әлсіреуіне, жалғыздық сезімінің күшеюіне және әлеуметтік оқшаулануға әкеледі [5]. Сондай-ақ, интернетке тәуелділік оқуда немқұрайлылыққа, сабақтан қалуға, тіпті оқу орнынан шығуға дейін апаратын салдары бар.

Кейбір жастар интернеттегі жалған ақпараттың, фейк жаңалықтардың, зорлық-зомбылық пен құмар ойындардың ықпалында қалып, құқықбұзушылық әрекеттерге баруы да мүмкін. Қауіпсіздік тұрғысынан, кибербуллинг пен интернет-алаяқтық жағдайлары да жиілеп барады. Жастардың медиамәдениеті мен саналы пайдалануы қалыптаспайынша, бұл мәселе күрделене береді [6].

Интернет тәуелділігінің алдын алу және оны жеңу жолдары

Интернет тәуелділігінің алдын алу мақсатында жан-жақты жұмыс қажет. Біріншіден, ата-аналар мен мұғалімдер жасөспірімдердің интернетке деген қарым-қатынасына назар аударып, олармен сенімді байланыс орнатуы тиіс. Үйде баламен шынайы қарым-қатынас пен

эмоционалдық қолдау жүйесі қалыптасса, ол виртуалды ортаға тәуелді болмайды. Екіншіден, мектептерде және жоғары оқу орындарында цифрлық мәдениет, интернет қауіпсіздігі және онлайн мінез-құлық этикасы туралы сабақтар енгізілуі керек.

Үшіншіден, бос уақытты тиімді ұйымдастыру – интернет тәуелділігінің алдын алудағы негізгі құрал. Спорт, музыка, өнер және еріктілік сияқты әрекеттер жасөспірімдердің назарын пайдалы бағытқа бұрады. Психологиялық көмек орталықтары мен сенім қызметтерінің қолжетімділігі жастарға қиын сәттерде көмек сұрауға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, мемлекет пен үкіметтік емес ұйымдар интернеттің зияны туралы ақпараттық науқандар ұйымдастырып, ата-аналар мен педагогтерге арналған тренингтер өткізуі қажет [7,8].

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Тленчиева Ш.Ж., Жаманбалаева Ш.Е., Молдағалиева А.А. (2023). Қазақстандық жасөспірімдердің интернетке тәуелділігі. С.Ж. Асфендияров атындағы ҚазҰМУ Журналы, №6.
<https://newjournal.ssmu.kz/publication/500/2023-6-140-151/>
2. Кунамбаева М.Н., Токсанбаева Н.К. (2015). Жастардың гаджетке тәуелділігінің психологиялық аспектілері. ҚазҰУ Хабаршысы. Психология және әлеуметтану сериясы, 52(1).
<https://bulletin-psysoc.kaznu.kz/index.php/1-psy/article/view/224>
3. Казетова А.Х., Хасанова И.У. (2022). Жасөспірімдердің интернет-ойындарға тәуелділігі. Вестник КазНПУ. Психология сериясы, 72(3).
<https://bulletin-psychology.kaznpu.kz/index.php/ped/article/view/975>
4. Жолшыбекова Р.О., Иргебаева Н.М. (2021). Цифрлық технологиялардың оқушылар психикасына әсері. Вестник КазНПУ, 62(1).
<https://bulletin-psychology.kaznpu.kz/index.php/ped/article/view/45>
5. Баеткеев Ж. (2020). Интернетке тәуелділік: себептері мен салдары. Қазақ университеті журналы.

http://kazuniversity.kz/internet_dependence/

6. Қуанышбаев Т. (2021). Жастар медиамәдениеті және ақпараттық қауіпсіздік. BILIMKINEZ.kz. <https://bilimkinez.kz/articles/437>
7. Балтабек А. (2022). Жасөспірімдер мен интернет: тәуелділік пен алдын алу шаралары. Ұстаздар дауысы газеті. <https://ustazdar.kz/internet-zhasospirim/>
8. ҚР Ақпарат және қоғамдық даму министрлігі (2023). Жастар арасындағы интернет қауіпсіздік туралы баяндамасы. <https://www.gov.kz/memleket/entities/qogam/documents/details/504908?lang=kk>

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

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