

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Телефонға тәуелділік

ЖАРИЯЛАНДЫ
22.04.2024СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/152509/>

Ұялы телефонға тәуелділік

Қазіргі таңда ұялы телефонға тәуелділік психологиялық дерттің бір түрі. Ұялы телефон адамның айнымас бір серігіне айналғаны рас. Бұл дертті номофобия деп атайды.

Психолог Елена Скакунованың айтуынша, номофобия – ұялы телефонсыз қалудан қорқу, өмірлік мәні бар заттан айырылып қалғандай күй кешу. Соңғы уақытта адамдар телефонның ішіне кіріп кетіп, шынайы өмірден алшақтап бара жатыр. Әр күнін түрлі гаджеттерде ойын ойнап немесе әлеуметтік желіде отырумен өткізеді. Ал өмірінің қалай сырғып өтіп жатқанын байқаймайды да. Әсіресе, жасөспірімдер жақындарымен ашық сөйлесіп, көңіл бөлмейді. Виртуалды өмірде өз әлемдерін құрып алып, сонда өмір сүруге дағдыланады. Есесіне, шынайы өмірде алатын эмоциядан құр қалады.

Бұл дерт адам өміріне айтарлықтай қауіп төндірмесе де, жағымсыз әсері жетерлік. Мысалы, шектен тыс қобалжу, бас айналу, уайым, жүрек соғысының жиілеуі т.б.

Психолог Дмитрий Синарев смартфонға ауыр тәуелділіктің белгілерін атады. Оның айтуынша, смартфонға тәуелді адамды оның мінез-құлқынан анықтауға болады. Мұндай адам әрқашан гаджетті қолында немесе жанында ұстайды. Мұндай адамдар көбінесе көптеген грамматикалық және стилистикалық қателіктер жібереді. Өйткені әбден гаджеттің көмегіне сүйеніп алған.

Ұялы телефонды қолданбайтын адамды кезіктіру қиын. Қазіргі дамыған заманда барлық ісімізді ұялы телефон арқылы асырамыз. Ұялы телефонсыз ісіміз тоқтап қалған әсерде боламыз десем қателеспеспін. Стэнфорд университетінің сарапшылары жасаған зерттеу көрсеткендей, телефон пайдаланушылардың 14 пайызы бірнеше күн бойы интернетсіз коммуникациядан тыс қалады.

Сондай-ақ, сарапшылардың айтуынша 3 жасқа дейінгі балаларға ұялы телефонды қолдану – оларға қиянат жасаумен бірдей екендігін атап өтті. Көздің көру қабілеті нашарлайтыны былай тұрсын, мінез-құлқына да зиянын тигізеді.

Бала тәрбиесі отбасыдан басталады демекші, ата-ана балаға ерекше назар аударып, телефонға тәуелділікті алдын алуы қажет. Алматы Вознесендік соборының психологы Виктория Левина баланың гаджетке тәуелділігіне ата-ана тікелей кінәлі екенін айтты. Психолог мамандардың айтуынша, бірінші кезекте баланың қолындағы гаджетті бірден алып қоюға тырыспау керек. Бұл деген баламен арадағы арақатынасты бұзып, жағдайды қиындатып жіберуі мүмкін. Баланың жасына сай ой-санасын дамыту ойындарын тартып беріп, телефонды ұстау уақытын қадағалап, шектеу қою керек. Егер балада тәуелділіктің алғашқы сатысын байқасаңыз, оған ноутбук, компьютер секілді заттарды мүлде көрсетпеген дұрыс. Бала ол заттар туралы тез-ақ ұмытып, өзіне қызықты өзге істермен айналысып кетеді. Баламен мүмкіндігінше ашық және жиі сөйлесіп тұруды әдетке айналдырған абзал.

– «10-жасқа дейінгі балаларға телефонды тәулігіне 1,5 сағат қана қарауына рұқсатберілу қажет. Ал одан жоғары жастағы жасөспірімдерге 3 сағатқа дейін қарауына болады. Көрсетілген нормадан артық қараған жағдайда жүйке жүйесіне кері әсер етеді. Баланы телефоннан алшақтатудың тағы бір жолы – бірге отырып сурет салу немесе бірігіп ас дайындау секілді басқа нәрсеге қызығушылығын дамыту», – деді балалар психологы Анастасия Стеблянка.

Басқа да зерттеулерге назар аударсақ, қазір жеткіншектердің 80 пайызы өмірін телефонсыз елесте аламайды екен. Оған көпшілікке жүргізген сауалнама нәтижесі дәлел. Әлемдік ғалымдардың пікірінше, смартфонды шамадан тыс пайдалану көз жанарын құрту мен мидың қызметін бұзудан бөлек, обыр ауруына дейін шалдықтыруы мүмкін екен. Сорақысы сол, оның қауіптілігі есірткі мен түрлі психотроптық заттардан да зиян дейді дәрігерлер. Сол себепті мамандар баланы әсіресе өтпелі кезеңде қатаң бақылауға алу керектігін айтады.

Америкадағы «Kleiner Perkins Caufield & Byers» компаниясының сарапшылары күніне смартфон қызметтерін пайдалануға 75 минутын жұмсаған адамда тауелділік басталды деп есептейді.

Психологтар «Смартфонды тек операциялық көмекші ретінде пайдалану керек, оның көмегімен цифрлық кеңістікте өмір сүруге болмайды», — деп айта өткен.

Кокеева Нұрханым

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

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