

## Бүгінгі індет: TikTok миға қалай әсер етеді?

ЖАРИЯЛАНДЫ  
21.06.2024

СІЛТЕМЕ  
https://bilimger.kz/156972/

Касенова Алина

Әлем бойынша да, Қазақстан бойынша да TikTok желісінің аудиториясы күннен күнге артып келеді. Қолданыс аясы кең, еңбектеген сәбиден, еңкейген қартқа дейін білетін бұл қандай желі? Соңғы бесжылдықта ең танымал желілер қатарына кірген бұл желі жайлы өзіңіз де жақсы біліп тұрған болуыңыз керек.

TikTok — қысқа музыкалық бейнелерді түсіруге, тамашалауға, тікелей эфир өткізуге, хабарламалар алмасуға мүмкіндік беретін әлеуметтік желі. Дегенмен желі түрлі мүмкіндіктер беруден бөлек, адам миына өз қатерін төндіреді. TikTok-тың біз білмейтін уы қандай?

Қоғамның өзекті әл.желісінің адам миына зиянды әсерін зерттегендер аз емес. Зерттеу бойынша желінің зияны дофамин нейромедиаторымен тығыз байланысты. Нақтырақ айтсақ, дофамин — адамға ләззат сыйлайтын нейромедиатор, гормон. Дофамин адамды ынталандыру, әрекетке итермелеу сияқты негізгі екі қызмет атқарады. Сонымен бірге дофаминнің есте сақтау, зейін қою секілді когнитивті функциялар үшін де маңызы зор.

TikTok платформасы 15 секунд–3 минут аралығын құрайтын көңілді лезде жадыратар қысқа видеолардан құралған. Егер ұнамсыз видео кездесе, лезде басқа видеоға ауыстыруға болады. Нәтижесінде қызықты, қысқа видео көруден жылдам қарқындылықпен дофамин нейромедиаторы бөлініп тұрады. Нейропсихолог доктор Санам Хафиз «Лентаны тоқтаусыз ақтарып, күлкілі видеоға күлгенде, миыңыз дофамин үлесін алады. Ал ұнамайтайтын видеодан дофаминді көбірек қоздыратын видеоға бірден ауыстыра аласыз» дейді. Бұл циклды қайталау, сайып келгенде, миыңызды қысқа контенттен алатын «сыйақыға» тәуелді етеді. Қысқа видеоға, жылдам қарқындылықпен, жиі алатын рахатқа тәуелділік салдары кітап оқуға, үй тапсырмасын орындауға,

мектепте мұғалімді тыңдауға, жұмыс істеуге, т.с.с істерге зейіннің шоғырлана алмауына әкеледі. 1 сағатта 100–200, тіпті одан да көп қысқа видеороликтерді көруге болады. Бұл дегеніміз 1 сағат ішінде адам 100–200 жаңа ақпарат қабылдайды деген сөз. Қазіргі балалардың есте сақтау қабілеті нашар, олар ұзақ уақыт бойы бір іспен айналыса алмайды десек, артық айтпаған болар едік. Бүгінгі індет – жадымызды желінің қысқа видеоларынан алған мыңдаған ақпараттармен толтырып, есте сақтау қабілетімізді нашарлату, жылдам дофаминге тәуелді болу, кез-келген 5 минуттан ұзағырақ уақыт алар іске зейін қоя алмау. Қазақта «зейінің ашылсын» деген тілек бар. Рас, ең жақсы тілектердің бірі. Дұрыс зейін қойып, іс қылсаң – істеген ісің өнімді болмақ.

Мақалада көтерілген мәселе әлем елдерінде де өзекті. Америкалық журналист Джули Жаргон «The Wall Street Journal» журналында бұл тәуелділік эффектісін «TikTok brain» деп атаған. Бұл терминмен қазақ қоғамы да таныс болып, қатерін білуі қажет. Кез келген тәуелділік — індет. Індет күресуді қажет етеді. Ата-аналар балаларға гаджетті берер алдында мәселені ескеруі керек. Білім мен зейін, зейін мен есте сақтау қабілеті егіз ұғымдар. Қазақ прозасының көрнекті өкілдерінің бірі, халқының қадірлі ұлы Мұхтар Әуезовтің «Ел болам десең, бесігіңді түзе» деген терең мәнді нақылы бар. Білімді жастар – еліміздің жарқын болашағы. Бала бесігін тикток әндерімен емес, әлдімен, ертегі оқып тербетейік. Өзіміз үшін де, жас ұрпаққа өнеге ретінде де көріп жүрген контентімізді саралап, «уақыт пен ми өлтіруден» аулақ болайық.

Тәуелділік – қазіргі заман қасіреті. Бойымызды, заманымызды және болашағымызды қасіреттен сақтандыру сау қоғам құрам деушілердің әрбіріне парыз.

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

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