

ӘОЖ 37.013.42+371.315.7

**ЖАС ӨСПІРІМДЕР АРАСЫНДАҒЫ ИНТЕРНЕТ ТӘУЕЛДІЛІКТІҢ
ӘЛЕУМЕТТІК ПЕДАГОГИКАЛЫҚ АЛДЫН АЛУ**

Қайырбек Құлпынай Сәбитқызы

kulpynai.kairbek@bk.ru

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ

Әлеуметтік педагогика және өзін-өзі тану мамандығының 4-курс студенті
Ғылыми жетекшісі – PhD докторы Махадиева А.К.

Компьютердің өнертабысы қазіргі қоғамның және көптеген салалардың эволюциясындағы бетбұрыс болды, бұқаралық ақпарат құралдарының, байланыс жүйелерінің жұмысына көптеген прогрессивті өзгерістер енгізді, банктер мен әкімшілік мекемелерінің жұмыс принципін сапалы түрде өзгертті.

Компьютерлендірудің қазіргі қарқыны барлық басқа секторлардың қарқынынан асып түседі. Компьютерлер мен компьютерлік желілерсіз бүгінде ірі компанияларды айтпағанда, орта бизнестің жұмысын көзге елестету өте қиын.

Қазақстанда интернетті пайдаланушылар саны күннен күнге артып келеді. Осылайша, 2021 жылдың тамыз айының соңында елімізде тіркелген интернеттің 2,7 млн абоненті бар, олардың саны былтырға қарағанда 6,1% - ға артты. 100 адамға тіркелген интернеттің 14 абоненті келеді. Интернетті пайдаланушылар санының көбеюі, бір жағынан жоғары жылдамдықты виртуалды байланыстың жаңа бағдарламаларының дамуы және екінші жағынан кешенді алдын-алу шараларының болмауы интернетке тәуелді пайдаланушылар санының тез өсуіне әкеліп соқты. Интернет тәуелділік Қазақстанда 5-6 жыл бұрын қабылдана бастады, алайда ата-аналардың, мұғалімдердің сирек шағымдарына қарамастан, интернетке деген құштарлық өркениет технологияларының жетістігі болып саналды. Бұқаралық ақпарат құралдарында жасөспірімдер интернетте немесе компьютерлік клубта қосымша сағат отыру үшін ұрлыққа барыпты деген ақпарат пайда болған кезде, бүкіл халық материалдық жағдайға, отбасындағы тәрбиеге немесе білім берудегі кемшіліктерге жапсырып қойып, интернетке шаң жолатпады.

Егер Интернетке тәуелділікті тәуелділіктің басқа түрлерімен салыстыратын болсақ, онда ұқсас белгілердің жеткілікті санын анықтауға болады. Сонымен, көптеген терапевттер бір нәрсені біріктірді, Интернет адамды тәуелді етпейді, бірақ тәуелділікке бейім адам тәуелділіктің объектісіне айналатын әрекетті табады. Бірқатар авторлар тәуелді тұлғаның түрі деп аталады және мұндай белгілері бар адамдар қауіп-қатерге ұшырайды деп санайды.

Мұндай ерекшеліктерге мыналар жатады: Тәуелсіздік, бас тарту қабілетсіздігі, қабылданбаудан қорқу, шамадан тыс осалдық, жауапсыздық; мұның бәрі адамның басқалармен байланыс орнатудан және өз бетінше шешім қабылдаудан бас тартқан кезде пассивті өмірлік ұстанымды анықтайды. Әдетте бұл белгілер әсіресе жасөспірімдерде айқын көрінеді. Жасөспірім кезінде эмоционалды-танымдық саланың бұзылуы Интернетке тәуелділіктің дамуының маңызды факторы деп санауға болады.

Бұл танымдық өзгерістер адамның әлеуметтік-психологиялық көзқарастарын, оның «Мен-тұжырымдамасын» бұрмалайды, өзгертеді. Әдебиетте Интернетке тәуелділікке

бейім жасөспірімдердің жеке сипаттамаларының арасында сезімдерді іздеу немесе бұрын білмеген жаңа тәжірибелерге деген қажеттілік байқалады, ең бастысы, бұл сезімдерді табу үшін әлеуметтік тәуекелге бару. Осы жастағы интернетке деген жоғары қызығушылық себептерге байланысты, олардың арасында білімге және барлық жаңа нәрселерге деген мотивация, сондай-ақ қарым-қатынас пен ойын-сауық үшін технологияларды пайдалану басым. Интернет өзін-өзі жүзеге асырудың шексіз мүмкіндіктерін ұсынады, яғни бұл әрекет пен ой еркіндігінің бір түрі [3]. Бұқаралық ақпарат құралдары, газет, журнал, теледидар және т.б. болсын, тәуелді мінез-құлықты насихаттай алады, осылайша оған адамдарды таныстыруға ықпал етеді. Тәуелділіктер іс-әрекетте немесе кез-келген нәрседе жетістікке жетуге ықпал ететін әдістер, ауырсыну, шиеленіс, стресс, әлеуметтік және ішкі жанжалдарды жету құралы бола алады.

К. Янг интернетке тәуелділіктің белгілері деп санайды:

- нақты әлемде болған кезде алаңдаушылықтың артуы;
- желіде өткізілетін ұзақ уақыт;
- киберкеңістікте өткізілген уақытты жасыру немесе жасыру;
- нақты әлемдегі жалқау белсенділік;
- Интернетті пайдалануды азайтуға бірнеше рет әрекет ету, көбінесе сәтсіздікпен аяқталады;
- желіні пайдалану арқылы эмоционалды жағдайдың өзгеруі.

Бұл көріністер көбінесе депрессияға, әлеуметтік оқшаулауға, отбасылық қатынастардың бұзылуына, оқудағы сәтсіздіктерге, материалдық күйзелістерге және жұмысынан айрылуға әкеледі.

Интернетке тәуелділік құбылысына тән мінез-құлық сипаттамаларының ең жан-жақты және толық сипаттамасын А. Е. Войскунский А. Е. еңбектерінен табуға болады:

- белсенді түрде құлықсыздық және тіпті қысқа уақыт ішінде Интернетте жұмыс істеуден бас тарту, тіпті жұмысты тоқтату;
- мәжбүрлі алаңдаушылықтан туындайтын тітіркену мен тітіркену және осындай кезеңдерде интернет туралы обсессивті ойлар;
- Интернетте көп уақыт өткізуге деген ұмтылыс және оны басқара алмау;
- басқа мақсаттар үшін жинақталған жинақтар мен жинақтарды жұмсау алдында тоқтамай, Интернетке көп ақша қаражатын жұмсауға ниет білдіру;
- интернет-кеңістікте жұмыс істеу жиілігін және ұзақтығын төмендетіп, достар мен отбасы мүшелерін алдауға дайын болу;
- интернетте оқу және үй жұмыстары, қызметтік міндеттер, маңызды іскерлік және жеке кездесулер туралы ұмытып кету, мансапты немесе қызметті елемей;
- интернет-кеңістікте болудың арқасында бұрын пайда болған дәрменсіздік немесе кінә сезімдерінен, депрессиядан немесе мазасыздық пен мазасыздық күйлерінен арылуға, психоэмоционалды көтерілу сезімін және эйфорияның бір түрін алуға деген ұмтылыс пен қабілет;
- жақын адамдардан, достардан немесе басшылардан осындай өмір салтын сынға алуға қабілетсіз;
- дайын татуласуға жұмыс достарының, отбасының бұзылуына және шеңбер қарым-қатынас үшін Интернет-тәуелділігі;
- өз денсаулығын елемей және көбінесе түнде интернетте жүйелі жұмыс істеуге байланысты ұйқы ұзақтығының күрт төмендеуі;
- физикалық белсенділіктің төмендеуі, интернет кеңістігінде көп уақыт өткізуге патологиялық ықыластың салдарынан жеке гигиенаны елемей;
- тамақ туралы жиі «ұмытып кету», тамақтанудың бұзылуы;
- сергітетін сусындарды теріс пайдалану;
- интернет-индустрияның жаңалықтары туралы арнайы әдебиеттерді қарап шығу, іріктеу және зерттеу, оларды басқа адамдармен талқылау.

Интернет тәуелділігінің профилактикасына бағытталған шараларға келесілерді жатқызуға болады:

1.Әрине, қазіргі кездегі жағдайда жас адамды жүйелік ресурстарды пайдаланудан мүлдем бөліп тастау мүмкін емес және де дұрыс емес. Алайда компьютерлік жүйелердің негативті ақпараттық әсерін нейтрализациялау жолдары ойластырылу керек. Бұл процесстер тәуелділікке ұшыраған адамның ең жақын адамдары ерекше орын алады.

2.Тәуелділікті босатып, емдеудің негізгі принципі – орнын басу. Сондықтанда тәуелділікті жеңу адамның өзіндік санасының жаңа жүйесін құру арқылы жүзеге асырылады. Мұнда адам жақындардың көмегі маңызды болып табылатын қоршаған орта әлемімен жаңадан өзара әрекеттестік жасауды үйренеді.

3.Ата-ана жасөспірімге Интернет арқылы қарым-қатынас жасаудың қауіпсіздік ережелерін үйрету керек: әсіресе чаттар мен хабарландыруларда жеке бас туралы ақпарат бермеу (аты-жөні, мекен-жайы, мектептің нөмірі немесе мекен-жайы, ата-ананың жұмыс орны немесе олардың жұмыс телефоны), Интернет арқылы сенімсіз танысулар жасамау және т.б.

4.Компьютермен қарым-қатынас жасаудың мәдениетін қалыптастыру керек. Ал бұл үшін үйде мұндай техника пайда болған бірінші күннен бастап кәмелетке толмағанға «жаңа достың» барлық мүмкіндіктерін көрсету керек: оның көмегімен интеллектуалды даму қажетті және айдалы ақпаратты алу, оқумен айналысу және т.б. қызықты болып табылады. Жасөспірімнің Интернеттегі жұмысын басқаруды жүзеге асырушы адамға оған электрондық почта бойынша жіберілген қауіпті немесе жеке басқа қол сұғатын хаттарға жауап беруге болмайтынын және өзін дисконфортты сезетін чаттармен веб-сайттардан көп ұзамай шығып кету керектігі туралы түсіндіру керек.

5.Интернет тәуелділікпен күрес жүргізудің эффективті әдісі бұл түрлі басқарушы бағдарламаларды пайдалану әдісі болып табылады. «Ойынды басқару» программасы, мысалы: оқуды ойын қызметінен айыра алады: егер бала компьютер алдында сабақ оқыса, ол өшірілмейді, ал егер берілген уақыттан артық Интернетте отырып қойса, монитор өздігінен өшіп қалады. «Naomi-2.7» программасы Интернеттен жүктелетін ақпаратты басқару жолымен жеткіншектер мен жасөспірімдер үшін жарамайтын ресурстарды шектеуге көмектеседі. Осындай жолмен ол порносайттарға және зорлық сценалары, азарттық ойындарға кіруге тыйым салады.

6.Компьютерді жасөспірімнің пайдалануына ыңғайлы жерге орналастыру қажет, сондай-ақ компьютерді және Интернетті пайдалануға нақты талаптар белгілеп, олардың әрқашан да бұлжытпай орынадалып орындалуын талап ету.

М.Орзак 1998 жылғы мәліметтерінде интернет-тәуелділікке тән келесідей психологиялық және физиологиялық симптомдары бөліп көрсетілген: Психологиялық симптомдар:

- көтеріңкі көңіл-күй және компьютердің алдындағы эйфория сезімі;
- тоқтаудың мүмкін еместігі;
- компьютер алдында өткізілетін уақыт көлемінің артуы;
- жанұя және жолдастарын елемеу;
- компьютерден алыс кездерде бос болу сезімі, депрессия, мөлшерден тыс қозу;
- өз қызметі жайлы қызметкерлеріне немесе жанұя мүшелеріне жалған айту;жұмыс

немесе оқудағы проблемалар.

Физиологиялық симптомдар: -карпальды канал синдромы (бұлшықеттің ұзақ күйзеліске ұшырау мен байланысты қолдың жүйкелік жолдарының туннельдік жолдарының зақымдануы);

- көз сұйық затының құрғауы;
- бас ауруы;
- омыртқа ауруы;
- уақытында тамақтанбау;
- жеке гигиенаны сақтамау;

-үйкінің бұзылуы.

К.Янг зерттеулеріне сәйкес қауіпті белгілерге (Интернет-тәуелділігінің нышандары) мыналар жатқызылады:

- электрондық поштаны тексеруге деген бағыттылық;
- келесі онлайн сеансына алаңдаушылық;
- онлайн уақытын арттыру;
- итернетке төленетін ақшаның артуы.

Орныққан итернет-аддикцияның белгілеріне, К.Янг бойынша келесі критерийлер жатқызылады:

- интернетке толық ену;
- желіде өткізілетін уақытты үнемі арттырып отыру;
- интернетті пайдалануды тоқтату кезіндегі тынымсыздық сезімдері;
- уақытты басқарумен байланысты проблемалар;
- қоршаған ортамен (жанұя, мектеп, жұмыс, достар) проблемалар;
- желіде өткізген уақыт жайлы жалған айту;
- интернетті пайдалану кезіндегі көңіл-күй өзгерісі.

Көрсетілген тәуелділіктің арасындағы таралым 1-5%-дықұрайды, ГТП сәйкес виртуалды тәуелділікке әр түрлі мамандар бейімделуі артуда. Р.Краут 2015 келтірген мәліметтерінде Корей зерттеушілерінің мәліметтері келтірілген және оған сәйкес жоғары сынып оқушыларының 38%-нда интернет-аддикция бар екенін көрсетті. Ресейдегі зерттеулер бойынша 1992-2014 ж.ж. жасөспірімдер саны 2-25%-ға дейін өсті, яғни жасөспірімдер желінің белсенді пайдаланушыларына айналып келуде, осыған сәйкес жастар арасындағы интернет-аддикция жағдайлар саны да өсуде.

Қорытындылай айтқанда, интернет тәуелділік және жалпы кез келген тәуелділік аталатын патологиялық ауытқу адамның психикасына өте терең әрі қайғылы әсер етуі мүмкін екен. Ал, Қазақстанда интернет қолданушылар саны күн сайын артып келеді. Бүгінге 3-млн ға жуық интернет қолданушы бар деп есептесек, олардың қанша пайызында интернет-тәуелділік патология ретінде тіркелгендігі туралы, өкінішке орай, дерек жоқ екен. Бірақ, бүгінгі Қазақстандық әлеуметтік желілердің тұтынушыларының өздерін ұстауы мен араласу ерекшеліктеріне қарап, олардың бұл ауытқудан еш алыс жатпағандығын ғана айтуға болатын сияқты. Жасөспірімге білім алу уақытында сабаққа бару керек, сабақ уақытында сабақ оқу керек, ойын уақытында ойнау керек деген ойды жеткізу керек. Күнделікті жоспары бар жасөспірім ойын уақытында қалағанынша, ойнасын. Сабақ оқу уақыты келгенде, сабағын оқысын. Ережелерді ата - анасымен бірге белгілеу керек және күнде осы ережелерді орындасын. Кез келген бала өзін қадағалауды осылайша үйренеді.

Сабырлы, салмақты, үйлесімді болу жасөспірімнің жан дүниесі үшін өте маңызды ерекшеліктер болып табылады. Кенеттен жасалған шок іс-әрекетпен жасөспірімге жақсы нәрселер үйрету мүмкін емес. Ұрысу және тыйым салу тәсілі баланы өтірікке итермелейді. Оқулығының арасына роман кітабын қойып, сабақ оқығандай болып отырған жасөспірім осындай тәсілдердің нәтижесі болып табылады. Яғни, жасөспірімнің жас, жеке дара ерекшеліктерін ескере отырып, оның күн тәртібін тиімді етіп белгілеу арқылы ғана біз оның интернетке – тәуелділігін жоя аламыз. Оның ең тиімді жолы сабыр, салмақтылық, үйлесім ережесі арқылы өтеді.

Сонымен бірге, мына төмендегі ережелерді де орындауға болады:

1. Баламен сөйлесу (оның компьютерге отырғанда қандай сезімде болатындығы және компьютер, интернет оның қандай міндеттерін шешетіндігі туралы);
2. Бала компьютер тұрған бөлмеде жатпауы керек және оның түнде компьютер алдында отырмауын қадағалау;
3. Баланы компьютер ойнаудан шектеу;
4. Тиімді демалысын қамтамасыз ету;
5. Қызығушылығын басқа іс-әрекетке ауыстыру;
6. Баланың спортпен айналысуын қадағалау.

Қарап отырсақ, бұл жай ғана кез келген адамның қолынан келе беретін шарттар болып отыр. Бірақ оларды дұрыс әрі тиімді етіп жасөспірімдерге жеткізу – бұл ата-аналардың немесе олардың орнында жүрген адамдардың құзырлығында болмақ.

Қорыта келгенде, интернет – тәуелділіктің алдын алу үшін интернет-тәуелділіктің белгілерін, кезеңдерін, механизмдерін, пайда болуын және жасөспірімнің жас және дара ерекшеліктерін ескере отырып, оның күн тәртібін тиімді етіп белгілеу керек деп есептеймін.

Қазіргі шақта компьютер біздің өмірдің таптырмас бөлігі, алайда кей кезде біз осы түсті металдың қымбат бөліктерінің еңбекке қабілеттілігінен тәуелді болатындығымызды әрқашан да мойындамаймыз.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Әлімова М. Денсаулық - басты байлық. ЕгеменҚазақстан, 4 қаңтар, 2002-16.
2. Краснова С.В., Казарян Н.Р., Тундалева В.С., Быковская Е.В., ЧаповаО.Е.,Носатова «Как справиться скомпьютерной зависисмостью», <http://www.lib.rus.ec/b/137310/>
- 3.Пережогин Л.О., «Интернет-аддикция в подростковой среде», <http://www.rusmedserv.com/psychsex>
4. Торопов А.А, Водовозов М.Ю., «Вопросы профилактики адиктивного поведения в подростковом возрасте», Тюмень 2001 год
- 5.Аксакалова Ж.К. Психологические аспекты семейного воспитания подростков//Вестник КазНУ. Серия психология и социология. – 2006.-№1.45-48б.