**Виртуалды тәуелділік**

Адам өркениеті көптеген өзгерістерді басынан өткеріп, дамудың түрлі кезеңдерінен өтті. Осыған қарамастан адам қоғамының барлық уақыттарында қарым-қатынас және тілдесу басты құндылық болып саналған. Бірақ, адамдар арасындағы қарым-қатынас ешқашан ХХІ ғасырдағыдай ғаламдық болған емес, бұл ақпараттық технологиялар дәуірімен байланысты. Бүкіләлемдік тордың пайда болысымен санаулы секундтар арасында түрлі бағыттар бойынша орасан зор көлемде ақпарат алу немесе шектеусіз көлемде достар табу мүмкін болды. Жаһандық желі ойлап тапқаннан бері күн сайын көптеген адамдар танысып, достық қарым-қатынас орнатуда, жаңа байланыстар құрылуда.

Мамандар «компьютерге телміріп, уақытының басым бөлігін виртуалды әлемде өткізу бала денсаулығына қауіп төндіріп қана қоймай, оның психологиялық құбыжыққа айналуына ықпал етеді. Сондай-ақ компьютерлік тәуелділікке, психологиялық күйзеліске ұшыратады» дейді. Жалпы, елімізде интернет пайдаланушылардың саны 12 миллионнан асып жығылыпты. Бұл халықтың 70 пайызы деген сөз. Сондай-ақ, осыдан бес-алты жыл бұрын ғаламторда жастар көбіне ресейлік «Мой мир» желісін пайдаланса, кейіннен «Фейсбук», «ВКонтакте», «Инстаграм», «WhatsApp», «Скайп» секілді қосымшаларды пайдалана бастады. Қазір ұялы байланыссыз жүрген жастарды көрсе, тіпті таңырқайтын болды. Әлеуметтік желіде көрген-білгендерін қызықтап, қажетті ақпараттармен бөлісіп, фото орнату, лайк басу, пікір білдіру, селфи жасау үрдісі қалыпты дағдыға айналып барады.

**Әлеуметтік желілердің кең тарауына себепші психологиялық факторларды төмендегідей жіктеуге болады:**

* Арманын виртуалды түрде шын сияқты көрсете алу. Яғни шын өмірде өзі жете алмаған жетістіктерді, өзіне бұйырмаған дүниелерді виртуалды әлемде қолы жеткендей көрсете алу. Мысалы, өз түр-келбетіне қанағат­тан­байтындар өз суреттерін қалағанынша сәндеп қояды, немесе өзге біреудің суретін енгізеді, өзіне ұнайтын көлікті өзінде бардай көрсетеді, т.б.
* Қалаған адамыңмен тез араласып, тез араны үзе алу;
* Өмірде айта алмайтын ойларыңды еркін жаза алу;
* Жаңалыққа деген құштарлық. Жаңалық, ақпаратқа деген құштарлық адам баласында болатын дүние. Ал әлеуметтік желідегі миллиондар ара­сында болатын мыңдаған ақпарат оны қанағаттандыра алады;

Өзіңе керек сәттегі әңгіме; шын өмірде саған ойыңды бөлісуге, ішің­дегіні ашып әңгімелесуге қашанда ыңғай бола бермейді. Қол бос емес боп қалады, т.с.с

Интернет тәуелділікке бейім адамдар Интернетке аддекватты қарайтын адамдардан ерекшеленетіні анық нәрсе. Интернет тәуелділік белгілерінің пайда болуын анықтауға зерттеулер жүргізілуде.

* Ата–ана Интернеттегі ойыннан біраз уақытқа көңіл бөлуді сұрау кезінде, жеткіншек оны істеуге айқын қарсылығын білдіреді.
* Қоректену және ұйқы графигі толық бұзылады, бала өз денсаулығын сақтамайды.
* Өзін үнемі сергектік күйде сақтау мақсатында кофе және басқа психостимуляторларды көп пайдаланады.
* Компьютер алдында көп қоректенеді.
* Компьютер алдында ойнау немесе жұмыс істеу барысында бала эмоционалды көтеріліс сезеді.
* Қоршаған адамдармен үнемі түрлі Интернеттік тақырыптарда әңгімелесу басталады.
* Компьютер алдында эйфория сезімін сезеді.

Халықаралық денсаулық сақтау ұйымының дәлелдеуінше, бүкіләлемдік ғаламтор желісі жеткіншектерге физикалық, психологиялық жағынан айрықша зиянды. Ең алдымен, баланың көру қабілеті төмендейді, себебі, бұлшық еттері қатаймаған жасөспірімнің көздері шаршайды. Сондай-ақ, компьютер алдында көп отыру жас балдырғанның омыртқа сүйегін зақымдайды. Қозғалыссыз отыру, қолмен ғана бірыңғай жұмыс істеу, содан ағзаға салмақ түсуі баланың жүйке қызметін бұзып, мойнына тұз бен суықтың жиналуына (остеохондроз) әсер етеді. Және де жамбас сүйектің үнемі қозғалыссыз қалуы қабынуы.

Қазіргі таңда мектеп оқушыларының 90%-ы «әлеуметтік желілерге» тәуелді десем артық айтпағаным болар. Мұның нәтижесі оқушылардың күнделікті сабаққа деген қызығушылығы мен үлгерімі, ынтасының төмендеуіне әкеледі.

«Әлеуметтік желілерде үнемі отыру ми қызметіне де кері әсер етеді, гормональдық тепе-теңдікті бұзады, иммунитетті нашарлатады, мұның бәрі адамның жүйкесі мен ой-санасына белгілі бір мөлшерде ауыртпалық түсіреді». Өздеріңізге белгілі, жүйкеге салмақ түсуі дегеніңіз - ойлау қабілетінің төмендеуі, көңіл бөлу мен есте сақтаудың кемуі, бас ауруы мен ұйқысыздық, көңіл күйдің құлазуы.

Қытай билігі жастардың интернетке деген тәуелділігіне медициналық ауру деген баға беріп, қауіптің алдын алуға кіріскен. Яғни, желіге байланған жеткіншектерді кеселінен арылту үшін арнайы жаттығу лагерлерін ашқан. Аталған орталықтарда Қытайдағы жастарды әскери тәртіппен емдейді. Онда әскердегі жаттығуларды емделушілердің күнделікті режиміне енгізген. Идея авторлары «Мұндай әдісті жайдан-жай қолданып отырғанымыз жоқ» – дейді. Өйткені, күні бойы монитор алдында отыратын адамның денсаулығында міндетті түрде ақау болады.

Бүгінгі таңда біздің елімізде де балалардың денсаулығына, дұрыс өсуіне зиян келтіретін ақпараттардан қорғау мақсатында бірқатар заңдар  қолға алынып жатыр. Жүргізілген зерттеулер қорытындысы бойынша ұзақ уақыт бойы интернет желісінде отырып, компьютерлік ойындар ойнаған жасөспірімдер ашушаң, бас ауру, дене бітімінің бүкірейуі, ұйқысыздық сияқты келеңсіз жағдайлар білім сапасын қамтамасыз етуге кедергі келтіретін бірден –бір фактор екені анықталды. Виртуалды дос табу арқылы қиялғажайыптың психоэмоционалдық күйзеліске, жан-жағындағы адамдармен тілдеспеуге, көңіл-күйдің интернент пен компьютер ойындарына бағыну арқылы тәуелділік деңгейі арттады деген тұжырым жасай аламыз.