

# Biziň döwrümiziň keseli – internet garaşlylygy

Category: Kitapcy,Medisina

написано kitapcy | 23 января, 2025

Biziň döwrümiziň keseli – internet garaşlylygy BIZIŇ DÖWRÜMIZIŇ KESELI – INTERNET GARAŞLYLYGY



Biziň döwrümüzde tehnologiýanyň ymykly ornaşmagy täze-täze garaşlylyklary özi bilen getirdi. Internet garaşlylygy-da şolardan biridir. Ösen tehnologiýanyň adamlara birnäçe ugurda peýda getirýändigine garamazdan ýaşlaryň aňynda we özlerini alyp baryşlarynda birnäçe kemçilikleri-de döredýär. Ýogsa-da internet garaşlylygy näme? Tehnologik garaşlylygy döredýän şertleri nämelerden gözlese bolar? Geliň, şu sowallara jogap gözlemäge synanyşalyň...

## • Tehnologiki garaşlylyk näme?

Internete we tehnologiýa garaşlylyk diýip, beýleki endiklerde bolşy ýaly adamyň endige öwrülen tehnologiki enjamy ýok wagtynda özüniň bir zady kem ýaly duýup başlamagyna aýtsa bolar.

Tehnologiýa garaşlylygy diýlende: internet garaşlylygy, kompýuter oýunlaryna bolan garaşlylyk, sosial set garaşlylygy, söwda garaşlylygy we beýleki potansial zyýanlaryndan ötri, el telefonlarynyň aşa köp ulanylmagy ýaly mysallary-da getirmek bolar.

## •Tehnologiki garaşlylygyň döredýän kynçylyklary näme?

Fiziki kemçilikler: Gözleriň awuşamagy, boýunagyrynyň döremegi, bedende näzazlyk, eliň gurşmagy, tapsyzlyk, semizlik, eşidiş organýň peselmegi.

Durmuşda duş gelinen kemçilikleri: ylmy we zähmet karýeranyň pese düşmegi, şahsy durmuşda, maşgalada we mekdepde agsamalaryň peýda bolmagy, wagtyň bisarpa tutulmagy, ukusyzlyk, işdäň kesilmegi, işjeňligiň azalmagy, internet arkaly tanşan dostlaryňdan başgalara üns bermezlik, agressiwleşmek, özüni gizlemek, ýalançylyga endik etmek, stress, yzygiderli ünssüzlik, bu günki işiňi ertä goýma keseli.

### • **Tehnologiki garaşlylyga sebäp bolýan faktorlar**

Işinde we şahsy durmuşynda bolup geçýän wakalar adamlary tehnologiki garaşlylyga iterip bilýär. Iş karýerasynda yzygiderli şowsuzlyga uçramak ünsüni sowmak, alada-gaýgysyny ýeňletmek üçin käbir adamlary internete gyzykdyrýar. ABŞ-da geçirilen bir barlaglar kämillik ýaşyna ýetenleriň 100-inden 58-inde öýjüklü telefonyň bardygyny we ýaşlaryň 100-inden 37-siniň tehnogik garaşlylyga talaşgärdigini görkezdi.

Durmuş gatnaşyklaryndaky şowsuzlyklardan ýadan we köplenç çekinjeň kişiler tehnologiýanyň berýän mümkinçiliklerinden peýdalanmagy has amatly hasaplaýar. Bular ýaly adamlar üçin internet we sosial set töweregindäki adamlardan gaçmagyň iň aňsat ýoly bolup, anonim ýagdaýda (ýagny, özüni tanatmazdan, başgalaryň arasynda içgin aralaşmazdan we özüne ýakynlaşdyrmazdan) bir jemgyýete (internet köpçüligine) goşulyp gitme mümkinçiligi döreyär.

# Internet maglumatlary esasynda taýýarlandy.

@Kitapçylar. Medisina