

**М.Ш. ДЖАМАНТАЕВА, Э.М. ҚАЛДЫБЕКОВА, Н.Ж. САҒЫМБЕКОВА, Қ.Б. БЕКЕТАЕВ**  
*С.Ж. Асфендияров атындағы Қазақ Ұлттық Медицина Университеті, психиатрия және наркология бойынша интернатура және резидентура кафедрасы*

### **ЖАСӨСПІРІМДЕР АРАСЫНДАҒЫ КОМПЬЮТЕРЛІК АДДИКЦИЯ**

*Бірнеше жасөспірім топтары арасында жүргізілген зерттеу негізінде, жасөспірімдерде компьютерлік аддикцияның (құмарлық, тәуелділік) қалыптасуының кейбір ерекшеліктері анықталды. Тәуелділіктің осы түрін алдын-алудың заманауи шаралары келесі мақсаттарды көздейді: баланы қолдауға, оның тұлғалық ресурстарын ашуға, меңгеруге, сонымен қатар, өзін-өзі тұлға ретінде қалыптасуына, өмірлік мақсатына жетуіне көмек көрсетуге бағытталған шаралар.*

**Түйінді сөздер:** ойындық аддикция, компьютерлік тәуелділік, профилактика

**Зерттеу өзектілігі.** Компьютерлер, смартфондар, интернет (ғаламтор) қазіргі таңда әрбір адамның өміріне терең еніп, өмірінің бір ажырамас бөлшегіне айналған құбылыстар, себебі олар шектеусіз ақпарат пен ойын-сауық көздері болып табылады, көптеген ресурстармен қамтамасыз етеді. Компьютер мен ғаламтор өміріміздің бір бөлшегіне айналып қана қоймай, сонымен қатар, таптырмайтын жұмыс құралына айналды, тіпті біз кейде компьютерді адмға теңейміз. Мәселен, біз микропроцессорды компьютер «миы» деп атаймыз, және «компьютер ойлануда», «компьютер шаршады» және т.б.. Қалыпты мөлшерде компьютермен жұмыс жасау, ғаламторды пайдалану немесе кейбір видеоойындар ойнау (мысалы: пазлдар, стратегиялық, логикалық және т.б. ойындар) жасөспірімдердің ойлану, есте сақтау, назар салу, жылдам шешім қабылдау сияқты қабілеттері тудыруға және дамытуға оң әсер етуі мүмкін. Көптеген компьютерлік ойындар білім беру, таңымдық қызмет атқаруы мүмкін, өйткені ойын ойнау бала дамуының ажырамас және маңызды бөлігі болып табылады. Ал ғаламтор арқылы көптеген пайдалы және қызықты ақпараттар алуға болады. Дегенмен, компьютер алдында шамадан тыс көп уақыт өткізу, үлкен мәселеге әкелуі мүмкін: патологиялық құмарлық, тәуелділік пайда болады, бала компьютер алдында отыруға көбірек уақыт қажет ете бастайды.

Адамның компьютер алдында уақыт өткізуге, компьютермен жұмыс жасауға деген патологиялық құмарлығын – компьютерлік тәуелділік деп атайды. Компьютерлік тәуелділік туралы алғаш рет 80-жылдардың басында американдық ғалымдар айта бастады. «Компьютерлік тәуелділік» психикалық бұзылыс мәселерімен айналысатын көптеген ғалымдармен әлі күнге дейін мойындалмаған. Халықаралық аурулар классификациясында бұл психикалық бұзылыс жоқ. Дегенмен, «Есейген жастағы тұлға бұзылыстары мен жүріс-тұрысы» диагностикалық тобында «Құмар ойындарына патологиялық құштарлық (әуестілік)» атты категория бар, коды F 63.0 [1]. Компьютерлік ойындармен патологиялық әуестену – ойын аддикциясы (кибераддикция) деп аталады. Психологияда «аддиктивті реализация» деп – компьютерлік ойындар әсерінен шынайы өмірден алыстауды айтады. Көптеген компьютерлік ойындардың да мақсаты: ойыншының шынайы өмірде емес, виртуалды өмірде ұзақ уақыт өткізуі. Адам мен компьютер арасындағы патологиялық байланыстың қалыптасу феномені қазіргі таңда айқын және ауқымды мәселе болып отыр. Компьютерлік тәуелділіктен басқа келесі тәуелділік түрлерін ажыратамыз: интернет-тәуелділік, видеоойындарға құмарлық (игромания) [2,3,4,5,6].

#### **Жасөспірімдік кезеңдегі компьютерлік тәуелділіктің ерекшеліктері**

Батыс әдебиеттерінде тәуелді мінез-құлықтың осы түріне «мінез-құлық аддикциясы» терминін жиі қолданады. Жасөспірімдердің өміріне компьютерлік ойын соншалықты терең еніп, тіпті олар үшін компьютерлік, яғни виртуалды «өмір» шын өмірге қарағанда әлдеқайда қызықты болып көрінеді.

Компьютерлік тәуелділіктің психикалық белгілері, жалпы алғанда тәуелділіктің басқа түрлерімен өте ұқсас болып келеді. Компьютерлік тәуелділіктің ең кең тараған белгілері: компьютер алдында өткізген уақытты бақылауда ұстау жоғалуы, өзіне немесе басқаларға компьютер алдында отыру уақытын қысқарту туралы уәдесін орындамау және ол уақыт туралы өтірік айту, уақытты кемітіп айту, қоғамдық өмірге және өзіне, өзінің сыртқы бет-бейнесіне деген немқұрайлық, достармен немесе басқа да адамдармен әңгімелесуге, қыдыруға, және т.б. қызығушылықтың жоғалуы, өзінің құмарлығы мен әрекеттерін ақтауға тырысу, мойындамау және т.б.. Компьютерлік тәуелділіктің маңызды симптомдарының бірі, компьютер алдында уақыт өткізудің қысқаруы немесе мүлдем болмауы әсерінен ызалану, көңіл-күй түсуі болып табылады.

Монитор алдында үзіліссіз көп теген сағаттар бойы отыру, келесі мәселелерге алып келеді: көз бұзылыстары (көрудің нашарлауы, дисплей синдромы, «құрғақ көз» синдромы), иммунитет төмендеуі, бас ауруы, шаршағыштық, әлсіздік, ұйқысыздық, қорқынышты түстер көру, қорқыныш ұстамалары, алаңдаушылық, үрейшілдік, т.б.

Сонымен қатар, отыру қалпында ұзақ болу тірек-қимыл аппаратына қатты күш түсіреді, ол өз кезегінде бел аймағындағы жиі ауруларына, омыртқаның бұзылыстарына әкеледі. Қазіргі пайдаланушылардың тағы да бір ауруы ол – туннельді синдром. Туннельді синдром – ол, клавиатура және тышқанмен ыңғайсыз позада немесе жағдайда жұмыс жасау әсерінен болатын білезіктегі ауру сезімімен көрініс беретін бұзылыс. Кейде асқорыту жүйесінің мәселелерін тудыруы мүмкін (тамақтану бұзылысы, созылмалы іш қату, геморрой).

Компьютерлік тәуелділік кейде басқа аурулардың салдарынан туындауы мүмкін, мысалы: депрессия, шизофрения және т.б. Айта кететін жәйт, компьютерлік тәуелділік басқа тәуелділіктерге (шылым шегу, нашақорлық, алкоголь, ақшаға ойнау, ақша тігу, т.б.) қарағанда, өте тез қалыптасады.

**Зерттеу мақсаты:** жасөспірімдер арасында компьютерлік аддикция белгілерін анықтау.

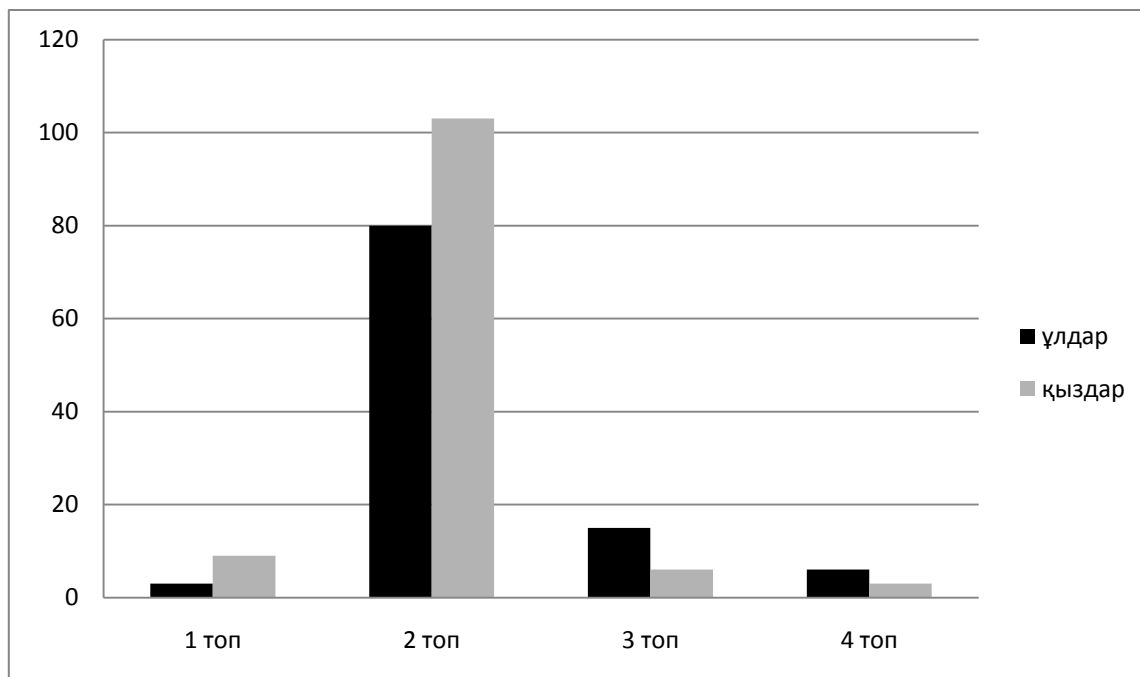
#### **Зерттеу материалы мен тәсілі.**

Біз, жасөспірімдер арасындағы компьютерлік аддикцияның белгілерін анықтауға мүмкіндік беретін 12 сұрақтан тұратын сауалнама құрастырдық. Алматы қаласы мектептерінің бірінде 8-сынып оқушыларына сауалнама парақшаларын тараттық. Сауалнама барлық 8-сынып оқушылары мен олардың мұғалімдері жиналған үлкен залда анонимді түрде жүргізілді. Сауалнамаға 14-15 жас аралығындағы 228 жасөспірім қатысты (104 – ұл, 124 – қыз). Біз

зерттеуден 3 сауалнама парағын алып тастадық, себебі оларды толтырған жасөспірім қыздар сұрақтардың көбісіне жауап бермеген. Сол себепті, зерттеуге 225 сауалнама алынды (104 – ұл, 121- қыз).

### Нәтижелер және талқылаулар.

Жүргізілген сауалнама нәтижесі төмпендегі диаграммада көрсетілген.



1-топ – компьютерлік ойындар ойнамайтын жасөспірімдер

2-топ – аддикция белгілері жоқ жасөспірімдер

3-топ – жеңіл аддикциясы бар жасөспірімдер

4-топ – аддиктивті мінез-құлқы бар жасөспірімдер

Сурет 1 – Жасөспірімдерді компьютерлік аддикцияның бар/жоқтығына байланысты жіктелуі.

Алынған деректерге байланысты сауалнамаға қатысқан жасөспірімдерді 4 топқа бөліп қарастырдық.

**Бірінші топ** – 12 жасөспірім (3 ұл және 9 қыз бала) – 5,33% мүлде компьютерлік ойындар ойнамайды. Бұған біртекті баға бере алмаймыз. Себебі, бұл компьютерлік ойындарды елемеге тырысу болуы мүмкін, бұл баланы өз қатарластарымен тең емес деңгейге қояды, себебі компьютер болашақтың ажырамас бөлігі. Бір жағынан, бұл жасөспірімдердің компьютерлік ойындарды мүлдем ойнамайтыны күмән туғызады, яғни шындықты жасыру немесе бұрмалау болуы мүмкін. Сонымен қатар, үшінші мүмкін себеп, ол материалдық жағдай немесе басқа себеп әсерінен компьютердің болмауы (сауалнамада үйде компьютердің бар-жоғы туралы сұрақ болмады).

**Екінші топ** – жасөспірімдердің негізгі тобы, барлығы - 183(80 – ұл, 103 – қыз бала) – 81,34% -ы компьютерлік ойындарды тек бос уақыттарында, басқа жұмыстарына кедергі келтірмей ойнайды. Олар компьютер алдында күніне 1 сағаттан кем уақыт өткізеді және ойыннан жеңіл бас тарта алады, өз достарымен әңгімелесуге, ойнауға, таза ауада серуендеуге қиындықсыз көше алады. Бұл дені сау, компьютерлік аддикцияға шалдықпаған жасөспірімдер тобы.

Жасөспірімдердің **үшінші тобы** – 21 (15 ұл және 6 қыз), яғни 9,33%-ы күніне 1-2 сағатын компьютер ойындарын ойнауға жұмсайды. Бұл жасөспірімдерде компьютерлік ойындармен әуестену пайда болуда, кейде үйде ересектерге баланы ойыннан ажыратуға, компьютерді сөндіруге тура келеді. Бұл жасөспірімдер күніне бір рет болсын еріксіз компьютерлік ойындары туралы ойлайды. Сирек, бірақ, олар компьютерлік ойындар үшін маңызды шараларды, сабақты немесе басқа да жұмыстарды орындаудан бас тартуы, ұмытып кетуі мүмкін. Бұл **жеңіл әуестену** кезеңі, дегенмен тәуелділік әлі дамымаған.

**Төртінші топ** 9 жасөспірімнен тұрады (6 – ұл, 3 – қыз бала), барлық балалардың 4%-ын құрайды, күніне компьютер алдында 2-3 сағат, не одан да көп уақыт өткізетін жасөспірімдер. Бұл балалар күні бойы компьютер ойнауы мүмкін, ата-анасы компьютер сөндірмейінше. Ойынға арналған уақыттың қысқаруын олар жеңіл қабылдауы мүмкін, бірақ кейде ашулануы мүмкін. Бұл жасөспірімдер өздерінің бар бос уақытын компьютерге жұмсайды, олар үшін ойындағы өмір шын өмірден қызық болады, сол себепті достарымен әңгімелесу, бірне ойнау, уақыт өткізу, таза ауада серуендеуден бас тартады. Дегенмен, жасөспірімдер өздерінің осылай компьютерге тым көп уақыт жұмсауы тек оқу үлгеріміне кері әсерін тигізетінін түсінеді.

Бұл топтың жасөспірімдері өздерінің ойын үшін сабақтан қалғандарын, ересектердің рұқсатынсыз үйден ақша алып компьютерлік клубтарға барғанын айтады. Олар үнемі ойын туралы ойланатынын айтады, алдындағы ойындарын еске алады, келесі ойындарды жаспарлайды және т.б. Көбіне компьютер алдында тамақтануға, тіпті тамақтан және ұйқыдан бас тартуға дайын. Бұл топта компьютер алдындағы уақытты бақылаудан жоғалту белгілері көп кездеседі. Жасөспірімдерде ойын ойнау, оқу үлгерімінен, достармен уақыт өткізуден маңыздырақ болады.

Бұл топта аддиктивті мінез-құлқтың әуестену түрінде қалыптасуы жайлы айтуға болады, яғни тұрақты және жабысқақ қайталанатын әрекеттер немесе мінез-құлық формалары, олардың орындалуы жедел қанағаттандырады, бірақ ұзақ уақыттық зиянын тигізеді; жасөспірімдердің өмірдің басқа салаларында дамуы мен қатысуын шектейді.

Ерекше атап кететін жайт, ол ер балалардың үшінші және төртінші топта 2-2,5 есе көп болуы, алайда сауалнамаға қатысқан жалпы балалар арасында қыздар 1,18 есе көп болған. Яғни, ер адамдарда құмар ойындарға әуестену, және психоактивті заттарға тәуелділік кең тараған. Компьютерлік аддикция мәселесін қатаң түрде шешу қажеттілігі бар ма? Бұл сұраққа нақты жауап беру мүмкін емес. Сонымен қатар, компьютерлік аддикциядан арылу наркотикалық немесе алкогольдік тәуелділіктен арылудан айрықша болады. Ересектердің міндеті жасөспірімдерге компьютерлік ойындарға тәуелділіктен арылту, алдын алу үшін оларды компьютерге қатысы жоқ басқа жұмыстармен айналысуға итермелеу. Өсіп келе жатқан бала компьютерден басқа да қызықты ойын-сауықтар бар екенін көрсету (футбол, басқа да спорт түрлері, тауға шығу, т.б.), олардың денсаулыққа пайдалы екенін, психологиялық жағдайды жақсартатынын көрсету, түсіндіру.

Профилактикалық шаралары жүргізу кезінде компьютерге патологиялық тәуелділіктің зиянды, негативті салдарын айтуға көңіл бөлмей, баланы өзінің ресурстарын ашып тануға, өзін тұлға ретінде қалыптасуына ықпал ету керек. Бұл мәселені компьютерлік тәуелділіктің зиянды жақтарын айту арқылы алдын алу дұрыс нәтиже бермейді, себебі, балалар мен жасөспірімдер тұлға ретінде кері дамып, деградацияланып, виртуалды ойын әлеміне қай та-қайта оралуына әкеледі.

#### ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

- 1 Международная классификация болезней (10-й пересмотр). Классификация психических и поведенческих расстройств. – СПб.: Оверлайд, 1994. - 330 с.
- 2 Друзин В.Н. Педагогическая профилактика игровой компьютерной аддикции подростков: Автореф.дисс. ... канд. пед.наук – Ярославль, 2011. – 23 с.
- 3 Иванов М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека. – Кемерово: 1999. – 234 с.
- 4 Лоскутова В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств: Автореф.дисс. ... канд. мед.наук - Новосибирск, 2004. -17с.
- 5 Компьютерная зависимость. - URL: <http://www.5psy.ru/samopoznanie/kompyuternaya-zavisimost.html> - 01.09.2011.
- 6 Малкова Е.Е., Калинин Н.И. Клинико-психологические феномены формирования компьютерной зависимости у современных подростков [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон.неуч. журн. - 2012. - N 4 (15). - URL: [http://www.medpsy.ru/mprij/archiv\\_global/2012\\_4\\_15/nomer03.php#top](http://www.medpsy.ru/mprij/archiv_global/2012_4_15/nomer03.php#top)

**М.Ш. ДЖАМАНТАЕВА, Э.М. ҚАЛДЫБЕКОВА, Н.Ж. САҒЫМБЕКОВА, Қ.Б. БЕКЕТАЕВ**

*КазНМУ имени С.Д.Асфендиярова, кафедра интернатуры и резидентуры по психиатрии и наркологии*

#### **КОМПЬЮТЕРНАЯ АДДИКЦИЯ У ПОДРОСТКОВ И ПРЕВЕНТИВНЫЕ ПОДХОДЫ**

**Резюме:** На основе проведенного исследования группы подростков выявлены некоторые особенности формирования компьютерной аддикции у подростков. Рассматриваются современные подходы предупреждения данного вида зависимости, направленные на поддержку ребёнка, освоение и раскрытие ресурсов личности, помощь ему в самореализации его собственного жизненного предназначения.

**Ключевые слова:** игровая аддикция, компьютерная зависимость, профилактика

**M.SH. JAMANTAIEVA, E.M. KALDIBEKOVA, N.J. SAGIMBEKOVA, K.B. BEKETAYEV**

**COMPUTER ADDICTION IN ADOLESCENTS AND PREVENTIVE APPROACHES**

**Resume:**The present study of a group of teenagers revealed some features of the formation of computer addiction in adolescents. The given research describes current approaches to prevention of this type of addiction directed to support child development and disclose the individual resources, helping him in fulfillment of his own life purpose.

**Keywords:** game addiction, computer addiction, prevention