

Асанбек кызы А., Сыдыкова Г.М.

С. Нааматова атындагы НМУ

Ж. Баласагын атындагы КУУ

Асанбек кызы А., Сыдыкова Г.М.

НГУ имени С. Нааматова

КНУ имени Ж. Баласагына

Asanbek kyzy A., Sydykova G.M.

NSU named after S. Naamatov

KNU named after J. Balasagyn

**ӨСПҮРҮМДӨРДҮН КОМПЬЮТЕРДИК ОЮНДАРГА БОЛГОН КӨЗ
КАРАНДЫЛЫГЫНЫН ПСИХОЛОГИЯЛЫК НЕГИЗДЕРИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДРОСТКОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОТ
КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР
PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF ADOLESCENT DEPENDENCE ON
COMPUTER GAMES**

Кыскача мүнөздөмө: Бул макалада өспүрүмдөрдөгү компьютердик көз карандылыктын психологиялык негиздери жана анын психологиялык абалына тийгизген таасири көрсөтүлгөн. Киришүү көйгөйдүн кыскача баяндамасын жана азыркы дүйнөдө анын актуалдуулугун берет. Негизги бөлүгү компьютердик көз карандылыктын өнүгүшүнүн негизинде жаткан психологиялык механизмдерди, ошондой эле онлайн иш-аракеттер аркылуу канааттандыра турган психологиялык керектөөлөрдү талдайт. Ал ошондой эле көз карандылыктын өнүгүшүнө таасир этүүчү тобокелдик факторлорун жана анын өспүрүмдөргө тийгизген кесепеттерин карайт. Жыйынтыктап айтканда, өспүрүмдөрдүн компьютердик көз карандылыгын алдын алуу жана дарылоо боюнча практикалык сунуштар сунушталды. Изилдөө маданий жана социалдык аспектилерди эске алуу менен жүргүзүлөт, бул азыркы коомдогу бул көйгөйдүн татаалдыгын түшүнүүгө жардам берет.

Аннотация: В данной статье показаны психологические основы компьютерной зависимости подростков и её влияние на их психологическое благополучие. Введение представляет краткий обзор проблемы и её актуальность в современном мире. Основная часть анализирует психологические механизмы, лежащие в основе развития компьютерной зависимости, а также психологические потребности, которые могут быть удовлетворены через онлайн-активности. Также рассматриваются факторы риска, влияющие на развитие зависимости, и последствия, которые она может иметь для подростков. В заключении предложены практические рекомендации по профилактике и лечению компьютерной зависимости у подростков. Исследование проводится с учетом культурных и социальных аспектов, что помогает понять сложность данной проблемы в современном обществе.

Abstract: This article shows the psychological basis of computer addiction in adolescents and its impact on their psychological well-being. The introduction provides a brief overview of the problem and its relevance in the modern world. The main part analyzes the psychological

mechanisms underlying the development of computer addiction, as well as psychological needs that can be satisfied through online activities. It also examines the risk factors that influence the development of addiction and the consequences it can have on adolescents. In conclusion, practical recommendations for the prevention and treatment of computer addiction in adolescents are proposed. The study is carried out taking into account cultural and social aspects, which helps to understand the complexity of this problem in modern society.

Негизги сөздөр: өспүрүм курак; аддиктивдүү жүрүм-турум; компьютердик оюндарга болгон көз карандылык; социализация; инсандык өзгөчөлүктөр; “МЕН” образы.

Ключевые слова: подростковый возраст; аддиктивное поведение, зависимость от компьютерных игр; социализация; особенности личности; “Я” образ.

Keywords: adolescence; addictive behavior, addiction to computer games; socialization; personality traits; “I” image

Азыркы учурда адамдын жашоосунун дээрлик бардык – когнитивдик, эмгектик, коммуникациялык, чыгармачылык, рекреациялык чөйрөлөрү компьютердик технологиялар менен байланышкан. Ошого байланыштуу, учурда компьютерди активдүү колдонгон жана компьютердик оюндарга көз каранды болгон өспүрүм мектеп окуучуларынын саны өсүүдө. Ал эми компьютерлештирүүнүн оң жагы талашсыз болгону менен, мектеп окуучуларынын инсандыгына таасир эткен бул процесстин терс кесепеттери да жокко эсе эмес. Компьютердик оюндардын күйөрмандары тарабынан жасалган мыйзамсыз жана трагедиялуу иш-аракеттердин көптөгөн учурлары да бар. Бул процесстин негизги терс натыйжаларынын бири- компьютердик көз карандылык болуп саналат.

"Компьютерге көз карандылык" термини биринчи жолу 20-кылымдын 80-жылдарынын башында америкалык илимпоздор тарабынан каралып, бирок толук изилдөөгө алынган эмес. Э.Фроммдун ою боюнча, компьютердик көз карандылык бул – адамдын компьютерде иштөөгө же анын алдында убакыт өткөрүүгө болгон патологиялык көз карандылыгы – деп эсептелет [9]. Бул көрүнүш 20-кылымдын аягында кеңири жайылып. Азыркы өнөр жайы өнүккөн өлкөлөрдө жана акыркы жылдары биздин өлкө Кыргызстанда да барган сайын кеңири таралууда [4].

1989-жылы Эл аралык конференцияда компьютердик көз карандылык расмий түрдө Оорулардын Эл аралык Классификациясынын (МКБ) тизмесине киргизилген. Бүгүнкү күндө бул 21-кылымдын жалпы таанылган оорусу жана психикалык бузулуу болуп саналат. Компьютердик көз карандылык бул – аддиктивдүү жүрүм-турумдун түрлөрүнүн бири жана адам өзүнүн эмоционалдык жана психикалык маанайын өзгөртүү менен, күнүмдүк жашоодон качуу каалоосу аркылуу мүнөздөлөт. Бул учурда адам бир гана күнүмдүк түйшүктөрүн экинчи планга таштабастан, анын психикасынын иши басаңдап, көбүнчө учурда жеке инсандык өнүгүү толугу менен токтойт. Ошентип, адамдар жашоосундагы ар кандай маселелерди чечүүдөн качып башташат [10]. Компьютердик иш-аракеттердин саналып өткөн түрлөрүнөн кыянаттык менен пайдалануу кийинчерээк инсанды психиканын глобалдык трансформациясы түрүндө чагылдырылган ар кандай компьютердик көз карандылыкка алып келет.

Окумуштуулар өспүрүмдүн инсандыгына мүнөздүү болгон компьютердик көз карандылыктын калыптануу механизмдерин аныкташкан [3]. Биринчи механизм – бул өспүрүмдүн күнүмдүк кыйынчылыктардан жана көйгөйлөрдөн арылууга болгон

муктаждыгына негизделген чындыктан баш тартуу. Реалдуулуктан качуу жөн гана коомдон же коомдон кетүүнү эмес, тескерисинче реалдуу дүйнөдөн кетип, аны виртуалдык реалдуулукка алмаштырууну камтыйт. Компьютердик көз карандылыктын калыптанышынын экинчи механизми – бул өспүрүм куракка мүнөздүү роль ойноо. Өспүрүмдөрдү тууроого болгон каалоо кандайдыр бир себептерден улам чыныгы жашоодо канааттандыра албаган муктаждыктарын канааттандырууга мүмкүндүк берет. Ролдук оюндарга катышуу менен ал аң-сезимдүү түрдө кандайдыр бир ролду (апа, ата, чоң эне же чоң ата) алат, ошону менен аны курчап турган дүйнөнү түшүнүүгө болгон аң-сезимсиз абалдын муктаждыгын канааттандырат.

Бала чоңойгон сайын ролдук оюндарды интеллектуалдык оюндарга алмаштырат, бирок дагы эле башка адамдын ролун алуу зарылчылыгы сакталып кала берет. Ал эми компьютердик оюндун аркасында өспүрүм бул муктаждыкты өзүнө керектүү деңгээлде канааттандыра алат. Мулик Е.О. жана Коломиец А.А. белгилегендей, бул механизмдер адамдын аң-сезимине жана оюн иш-аракетинин мотивациясынын мүнөзүнө көз каранды эмес. Белгилүү бир компьютердик оюн менен биринчи жолу таанышкандан кийин өспүрүмдө оюнга болгон көз карандылык пайда болуп, анын негизинде компьютердик көз карандылык пайда болот [7].

«Өспүрүм курак» (12 жаштан 17 жашка чейинки мезгил) инсандын калыптануу мезгилин чагылдырган бардык балалык курактагы эң татаал жана мезгил. Ошол эле учурда бул эң чечүүчү мезгил, анткени бул жерде адеп-ахлактын негиздери калыптанат, адамдын өзүнө, адамдарга, коомго болгон социалдык мамилеси калыптанат. Мындан тышкары, бул куракта мүнөздүн өзгөчөлүктөрү жана инсандар аралык жүрүм-турумдун негизги формалары турукташат. Жеке өзүн-өзү өркүндөтүүгө болгон жигердүү каалоо менен байланышкан бул курак мезгилинин негизги мотивациялык линиялары өзүн-өзү таануу, өзүн-өзү билүү жана өзүн-өзү ырастоо болуп саналат.

Өспүрүм курактын башталышында балада улуу балдарга, чоңдорго окшош болуу каалоосу пайда болуп, күчөйт жана мындай каалоо ушунчалык күчтүү болгондуктан өспүрүм кээде өзүн бойго жеткен деп эсептей баштайт жана ага жараша бойго жеткендей мамиле кылууну талап кылат. Ошол эле учурда ал дагы эле бойго жеткен талаптарга толук жооп бербейт [8]. Өспүрүмгө чоң кишилерди туурагандык мүнөздүү, ал ага өзүнүн интеллектуалдык жана жеке өзүн-өзү өнүктүрүү муктаждыктарын канааттандырууга мүмкүндүк берет. Өспүрүм балдар көбүнчө чыдамкайлыкка, кайраттуулукка, эр жүрөктүүлүккө, тапманбастыкка жана ишенимдүүлүккө ээ чыныгы эркектерди туурайт. Кыздар өзүнөн улуу достору, популярдуу болгон бойго жеткен аялдардай болууга аракет кылышат. Бреслав Г.М. өспүрүм курактын дагы бир маанилүү процессин өзүн-өзү андоонун калыптануу жана өнүгүү процесси деп атайт. Анын жакшырышы – баланын өзүнүн кемчиликтерине өзгөчө көңүл бурушу жана анын жеке өзгөчөлүктөрүн аңдап билүү менен мүнөздөлөт. Бул курактагылардын каалаган “Я” образы, адатта башка адамдардан баалаган жакшы жактарынан турат. Ал эми өспүрүмдөр үлгү катары чоңдорду да, теңтуштарын да тандап алгандыктан, алар жараткан идеал бир аз карама-каршы келет. Бул, кыязы, өспүрүмдөрдүн өздөрүнүн идеалына туура келбегендиги жөнүндө тынымсыз бул жөнүндө тынчсызданууларынын себептеринин бири болуп саналышы ыктымал [3].

Белгилүү бир чөйрөдө олуттуу изилдөөлөргө өтүү жана алган билимдерин иш-аракеттерге киргизүү өспүрүмдү ишмердүүлүктүн жана өзүн-өзү өркүндөтүүнүн талаптарына шайкештигин өз алдынча баалоо зарылдыгына туш болот. Ушуга байланыштуу

өспүрүм өзүнүн кемчиликтери жана артыкчылыктары жөнүндө жетиштүү так баа критерийлеринин да, психологиялык билиминин да жоктугунан бул маселелерди өз алдынча чечүү али кыйынга турат. Бул жагынан ага, өзү жөнүндөгү ойлоруна оңдоолорду киргизүүгө мүмкүндүк берген биргелешкен иш-аракеттер, экинчи жагынан, милдети окуучуга анын көйгөйлөрүн жана кыйынчылыктарын түшүнүүгө жардам берүү болгон мугалим жардам бере алат [6]. Демек, ушундан өспүрүм үчүн өзүнүн ички дүйнөсүн өз алдынча түшүнүү, өзүнө жана дүйнө таанымында пайда болгон карама-каршылыктарды чечүү өтө кыйын деген ой келип чыгат. Бала өзүнө жаккан ишти тандап алуу менен, ошону менен өз алдынчалыкка жана таанып-билүүчүлүк активдүүлүккө болгон муктаждыгын канааттандырат, ошондой эле өзүнө жана башкаларга өзүнүн оригиналдуулугун жана кайталангыстыгын далилдейт. Эреже катары, өспүрүмдөрдүн кызыгуулары тарбиялык мүнөзгө ээ эмес. Окуу менен интеллектуалдык жана эстетикалык кызыгуулар гана кесилишет. Мындай кызыгууларга Эгоцентрикалык кызыгуулар үстүртөн окшош: сейрек кездешүүчү чет тилдерди үйрөнүү, байыркы эстеликтерге кызыгуу, модалуу спорт түрүн ойноо, ышкыбоздук спектаклдерге катышуу, ар кандай бизнес ж.б. – сиздин ийгилигиңизди көрсөтүүнүн бир каражаты болуп калат. Мындай хоббиси бар өспүрүмдөр, эреже катары өздөрүнүн ишмердүүлүгүнүн оригиналдуулугу менен өзүнө көңүл буруп, башкалардын көз алдында көтөрүлүүгө аракет кылышат. Окшош жеке багыты бар балдар да лидерлик хоббилери менен мүнөздөлөт, алар бир нерсени уюштуруп, теңтуштарын жетектей турган кырдаалдарды издөөгө чейин жетет. Дене-мануалдык кызыгуулар адамдын күч-кубатын, чыдамкайлыгын чыңдоо, эпчилдикти жана башка кол өнөрчүлүккө ээ болуу ниети менен байланышкан. Бул спорттон тышкары мотоцикл же карт айдап, жыгач устаканада иштөө ж.б. Негизинен булар эркек балдардын хоббиси, алар физикалык жактан өнүгүп, керектүү жөндөмдөрдү өздөштүрүшөт. Чогултуучулук кызыгуулары – биринчи кезекте, коллекция кылуунун бардык түрлөрү. Коллекцияга болгон кумарлыкты когнитивдик муктаждык, материалдык байлык топтоо тенденциясы менен, ошондой эле өспүрүмдөрдүн модасын ээрчүү каалоосу менен айкалыштырууга болот. Кызыгуулардын эң примитивдүү түрү – маалыматтык жана коммуникативдик кызыгуулар. Аларда жаңы, маалыматка суусоо менен бирге теңтуштар менен оңой баарлашуу зарылдыгын көрсөтөт. Бул кадимки “короо” компаниясында көп сааттык бош сүйлөшүүлөр. Бул эрмекти сөздүн түз маанисинде хобби деп атоого болбойт, бирок ал өспүрүмдөрдүн белгилүү бир бөлүгүнө мүнөздүү.

Маанилүү болгон кызыгуусунан ажыраган өспүрүмдөрдүн арасында кумар оюндарына, мыйзамсыз жүрүм-турумга, эрте алкоголизмге, баңгиликке жана баңгиликке байланыштуу негизги көйгөйлөр пайда болот. Албетте, өспүрүм үчүн кызыктуу ишти тандап алуу, анын бош убактысынын бир бөлүгүн ийримдер же секциялар аркылуу уюштуруу бул көйгөйлөрдүн чечилишине кепилдик бербейт. Бирок, ошентсе да, бул алардын алдын алуунун эң эффективдүү жолдорунун бири» [6]. Өспүрүм балдарды мүнөздөгөн өнүгүү деңгээли туруктуу эмес. Балдар курчап турган коомдун жашоо шарттарынын өзгөрүшү менен бирге өсүп, өзгөрөт. Заманбап өспүрүм ар тараптуу маалыматка ээ [6].

Ошентип, өспүрүм курак – көптөгөн адеп-ахлактык баалуулуктар калыптанган жана дүйнө таанымынын алгачкы пайдубалы түптөлгөн өнүгүүнүн кыйла узак жана татаал мезгили. Ал эми өспүрүм өзүнүн өнүгүүсүнүн ушул этабында өзүн ыңгайлуу сезиши үчүн, ага үй-бүлөдө өз ара түшүнүшүүгө, ошондой эле чоңдор жана теңтуштары менен ишенимдүү мамилелерге негизделген жагымдуу климат керек. Көз карандылыктын калыптануу механизминин психологиялык аспектиери өспүрүмдүн же баланын күнүмдүк турмуш менен

байланышкан ар кандай көйгөйлөрдөн жана кыйынчылыктардан арылууга болгон табигый каалоосуна негизделген. Балдардын психикасы дагы эле терс таасирлерге туруксуз, ар кандай окуялар жана кыйынчылыктар үмүтсүздүк же катастрофа катары кабыл алынат.

Ролдук компьютердик оюн башка дүйнөнү, турмуштук кырдаалдарды түзүүнүн жөнөкөй жана жеткиликтүү жолун табууга мүмкүндүк берет, алар азырынча текшерилбеген жана реалдуулукта мүмкүн эмес. Э.О. Муликтин айтымында, ролдук оюндардын жардамы менен өспүрүм өзүнө идеалдуу дүйнөнү түзөт, анда эч кандай көйгөй, түйшүк, окуу жана башка күнүмдүк милдеттери жок. Мындай оюн эмоционалдык жактан бошонуунун жана стресстен арылуунун бир жолу болушу мүмкүн. Бирок бала бул идеалдуу реалдуулукка абдан тез көнүп калгандыктан, келечекте андан чыгуунун жолун табуу кыйын болуп калат, анткени чыныгы жашоодо көйгөйлөр эч жерде жок болуп кетпейт, бала башка реалдуулукка барган сайын ал аны кыянаттык менен колдоно баштайт. Демек, реалдуу дүйнөдөн толук ажырап калуу коркунучу бар, реалдуулук виртуалдык дүйнө менен алмаштырылышы мүмкүн. Өтө күчтүү компьютердик көз карандылыктын пайда болуу коркунучу жогорулайт [8].

Өспүрүмдөрдүн зарыл психологиялык коргонуу механизмдери али жок, ошондуктан виртуалдык дүйнөгө чөмүлгөндө алар мындан ары ага туруштук бере алышпайт. Натыйжада алардын психикалык системасы жабыркайт. Акырындык менен, балдарда компьютер менен тынымсыз өз ара аракеттенүүнүн аркасында күн тартиби бузулат, бул убакытты сезүүнүн жоголушуна, уйкуунун бузулушуна алып келет – аларда капыстан дене кыймылдары жана уйку учурунда кыйкырыктар пайда болушу мүмкүн, паника, тынчсыздануу приступтары пайда болот. Агрессия, кыжырдануу, жаман түш көрүү, обсессивдүү невротикалык абалдар [5]. Мунун натыйжасы, бала акыры виртуалдык чындыкты башкара албай калат, эми ал виртуалдык дүйнөнүн реалдуулугу жана табигый дүйнөнүн абсолюттук пайдасыздыгы жөнүндө жалган ойду жаратып, ага баш ийе баштайт.

Компьютердик көз карандылык акырындык менен жүргөн процесс болгондуктан, анын калыптануу этаптарын ажыратуу оңой. Юрьева Л.Н. жана Больбот Т.Ю. компьютерге жана оюнга болгон көз карандылыктын төмөнкү этаптарын аныкташкан:

1. Кызыгуунун жеңил стадиясы, ал биринчи кезекте реалдуу дүйнө менен виртуалдык дүйнөнү салыштыруу менен мүнөздөлөт. Өспүрүм компьютердик оюнду ойноп жатып, андан ырахат алат жана андан позитивдүү эмоцияларды табат, анткени виртуалдык реалдуулук ага кандайдыр бир себептерден улам реалдуу жашоодо ишке ашыра албаган кыялдарын ишке ашырууга мүмкүндүк берет. Көптөгөн изилдөөлөр көрсөткөндөй, адам дайыма оң эмоцияларды алууга умтулат, ал дайыма ага ырахат тартуулаган иш-аракеттерди кайталоого даяр. Ошентип, компьютерде ойноо каалоосу бара-бара максаттуу боло баштайт. Бирок бул этаптын өзүнүн өзгөчөлүгү бар: оюнга болгон туруктуу муктаждык али калыптана элек, демек, оюн процесси адам үчүн олуттуу баалуулук эмес.

2. Энтузиазм стадиясы компьютердик оюндарды ойноо зарылчылыгынын болушун болжолдойт, ал реалдуулуктан качууга жана оюн ролун кабыл алууга негизделген. Бул муктаждыкты канааттандыруу мүмкүн болбосо, өспүрүм өз максатына жетүү үчүн ар кандай активдүү аракеттерге барат.

3. Компьютердик көз карандылыктын калыптанышынын кийинки этабы – өспүрүмдүн баалуулук-семантикалык чөйрөсүндөгү олуттуу өзгөрүүлөр менен мүнөздөлгөн стадия. Ал өзүн-өзү таанып-билүүдө жана өзүн-өзү сыйлоодо фундаменталдуу өзгөрүүлөргө дуушар болот. Оюн чыныгы дүйнөнү толугу менен сүрүп, алмаштырат [11].

4. Байлануу стадиясы компьютердик көз карандылыктын акыркы, баскычы. Ал адамдын оюн активдүүлүгүнүн өчүшү жана инсандын психологиялык компонентинин нормага карай жылышы менен мүнөздөлөт. Бул бардык этаптардын эң узуну болуп эсептелип – байлануунун өчүшүнүн ылдамдыгына байланыштуу өмүрүнүн аягына чейин созулушу мүмкүн [6].

Демек, мындан компьютерге психологиялык жактан байлануудан арылуу жана бул этапта толук айыгууга жетишүү мүмкүн эместигин, жана компьютердик көз карандылык акырындык менен психикалык бузулуунун өнөкөт формасына айланат деген чечим чыгарсак болот. Компьютердик көз карандылык ар кандай формада болот.

Компьютердик көз карандылыктын алдын алуу бүгүнкү күндө жеке, социалдык жана үй-бүлөлүк факторлор менен аныкталуучу татаал көп өлчөмдүү маселе. Мектептин шартында профилактикалык иштердин маанилүү элементи болуп мугалимдердин окуучунун үй-бүлөсү жана ата-энеси менен профилактикалык иштери саналат. Ал бир эле учурда бир нече маселелерди чечүүнү камтыйт:

- тарбиялык (үй-бүлөнүн чоң мүчөлөрү өспүрүмдөр менен компьютердик оюндарга көз карандылыктын жана оорулуу кумарлануунун калыптанышын алдын алуу үчүн атайын иш жүргүзүүнүн маанилүүлүгүн жана зарылдыгын түшүнүү);

- билим берүүчүлүк (үй-бүлөлүк профилактиканы уюштуруунун негизги ыкмаларын жана педагогдор, психологдор жана психотерапевттер менен конструктивдүү өз ара аракеттенүү ыкмаларын өздөштүрүү) [8].

ДСУнун (ВОЗ) терминологиясына ылайык биринчилик, экинчилик жана үчүнчү профилактика болуп бөлүнөт. Бардык сунушталган багыттар төмөнкү негизги милдеттерди чечүүнү камтыган профилактикалык программалар аркылуу ишке ашырылат:

- жашы жете электердин социалдык жана инсандык компетенттүүлүгүн өнүктүрүү (эффективдүү коммуникация көндүмдөрүн үйрөтүү, критикалык ой жүгүртүү, адекваттуу өзүн-өзү сыйлоо сезимин өнүктүрүү);

- өзүн-өзү коргоо көндүмдөрүн өнүктүрүү (социалдык чөйрөнүн терс таасирине, анын ичинде топтук басымга каршы туруу);

- башкалар менен болгон мамиледе көйгөйлөрдүн пайда болушуна жол бербөө (өзүн өзү башкара билүү жөндөмүн өнүктүрүү) [1; 5; 7].

Мектеп шартында компьютердик көз карандылыктын алдын алуунун алкагында өспүрүмдөр менен иштөөнүн кийинки негизги максаты – ар бир жаш адам өзүнүн ден соолугу үчүн өзү жооптуу экенин түшүнүүсү. Ага эмне, кантип жана эмне үчүн болуп жаткандыгы, оюндарга, интернетке жана компьютердин башка мүмкүнчүлүктөрүнө патологиялык көз карандылыктын кесепеттери кандай болушу мүмкүн экендиги жөнүндө маалымат берилиши керек. Негизгиси – өспүрүмдөрдө сергек жашоо образынын алкагында конструктивдүү жүрүм-турумду ишке ашырууну камсыз кылган инсандык жөнгө салуучу позитивдүү механизмдерди калыптандыруу [2]. Алгачкы профилактиканы жүргүзүүдө компьютерден көз каранды жүрүм-турумдун алгачкы белгилеринин болушу чоң мааниге ээ:

- 1) компьютердик иш-аракеттерге обсессивдүү каалоо;
- 2) компьютерде кезектеги жумушту тынымсыз күтүү;
- 3) адам компьютерде өтө көп убакыт өткөрөт деген башкалардын даттануусу;
- 4) адам интернетке жана компьютерде иштөөгө ашыкча акча коротот деген башкалардын даттануусу.

Бүгүнкү күнгө чейин, компьютердик көз карандылыктын пайда болушуна эң жакын тобокелдиктин негизги тобу 10 жаштан 18 жашка чейинки өспүрүмдөр экендиги далилденген, бул өнүгүүнүн ушул мезгилинде нерв системасы дагы эле туруксуз жана оңой таасир эткендиги менен түшүндүрүлөт. Заманбап изилдөөчүлөр көз каранды өспүрүмдөрдүн тамактануунун бузулушу, убакытты жана реалдуу дүйнөнүн сезимин жоготуу сыяктуу өзгөчөлүктөрүн аныкташат. Алар кыжырдануу менен мүнөздөлөт, айрыкча, компьютер менен байланыштын узак эместиги, өзүмчүлдүк жана курчап турган коом менен мамиле түзүүдөгү көйгөйлөр. Алардын өзгөчөлүктөрү кыжырдануу менен мүнөздөлөт, айрыкча, компьютер менен байланыштын узак эместиги, өзүмчүлдүк жана курчап турган коом менен мамиле түзүүдөгү көйгөйлөр. Компьютердик көз карандылыктын өнүгүшүнүн негизги себептеринин арасында:

- өзүн өзү башкара билүү жөндөмүнүн жоктугу;
- байланыштын жоктугу;
- реалдуу дүйнөнүн кыйынчылыктарынан виртуалдык дүйнөгө качуу каалоосу;
- өзүн төмөн баалоо жана өзүнө ишенбөөчүлүк, башкалардын пикирине көз карандылык;
- тууроо, достордун артынан чындыкты калтыруу;
- ата-эненин ашыкча коргоосу/гиперопека.

Компьютердик көз карандылыкка тенденциясы жок өспүрүмдөрдүн «курдаштарынын арасында авторитети», «өз колу менен бир нерсени жасай билүү», «өзүнө болгон ишенимдүүлүк», «өзүн-өзү сыйлоо», умтулуу деңгээлинде олуттуу айырмачылыктар байкалган эмес. «Мүнөз» жана «сырткы көрүнүш» өспүрүмдөрдүн өз жөндөмүнө, өз алдынча каалаган нерсесин жасоого жөндөмдүүлүгүнө канааттангандыгын, өспүрүмдөр өзүн ишенимдүү сезип, ошондой эле өз мүмкүнчүлүктөрүн реалдуу баалай тургандыгын билдирет.

Изилдөөнүн жыйынтыгы көрсөткөндөй, компьютердик көз карандылыкка ыктаган өспүрүмдөрдүн өзүн-өзү сыйлоо деңгээли бир аз төмөн жана умтулуу деңгээли орточо. Өзүн-өзү сыйлоо менен умтулуу деңгээлинин ортосундагы олуттуу айырмачылык ички эмоционалдык чыңалуунун булагы болгон, анткени алгач чыныгы мүмкүнчүлүктөрдүн деңгээли төмөн, ал эми умтулуунун деңгээли жогору деп пландаштырылган. Натыйжада, өспүрүмдөр алгач жетүүгө мүмкүн эмес максаттарды калыптандырышкан, бул мотивацияны төмөндөтүп, өзүн-өзү сыйлоонун дагы көбүрөөк төмөндөшүнө өбөлгө түзгөн. Бул адамдын өзүн-өзү сыйлоо деңгээли менен умтулуу деңгээлинин ортосунда тыгыз функционалдык байланыш бар деген тыянакка келүүгө негиз болгон, инсандын өнүгүүсү жана инсандын жүрүм-турумун жана ишмердүүлүгүн өзүн өзү жөнгө салуу жөндөмдүүлүгү ушундан көз каранды.

Ошентип, изилдөөнүн жыйынтыгы боюнча, компьютердик көз карандылыкка тенденциясы бар өспүрүмдөр: эмоционалдык туруксуздук, импульсивдүүлүк, эмоционалдык өзүн-өзү жөнгө салуу жана эркти башкаруунун начардыгы, өзүнө болгон терс мамиле, өзүн-өзү сыйлоо, өзүнө болгон ишеним деңгээлинин төмөндүгү, ички эмоционалдык стресс жана башка ушул сыяктуу жеке мүнөздөмөлөр менен мүнөздөлөөрү аныкталган.

Колдонулган адабияттар

1. Ахрямкин Т.А., Матасов И.Л. Ар кандай курактык топтордун компьютердик көз карандылыгынын көрүнүшүнүн өзгөчөлүктөрү жана калыптануу факторлору: Психология

факультетинин студенттери жана практик психологдор үчүн методикалык колдонмо. – Самара, 2005.

2. Баринов А.Н. Жаштарда жаман адаттардын алдын алуунун педагогикалык аспекти. 2006. – URL: <http://www.dslib.net/obw-pedagogika/pedagogicheskie-aspekty-profilaktivrednyh-privyчек-u-junoshej.html>.

3. Бреслав Г.М. Балалык куракта инсанды калыптандыруунун эмоционалдык өзгөчөлүктөрү: норма жана четтөөлөр. – Москва, 2009.

4. Венгер А.Л. Психикалык өнүгүүнүн индивидуалдык өзгөчөлүктөрү жана өнүгүү психологиясынын практикалык милдеттери. – Москва, 2010.

5. Верещагин О.А. Ачык билим берүү парадигмасынын калыптануу контекстинде “киберсоциализация” феномени. – URL: <http://www.conf-muh.ru/100315/thesis-Vereshagin.htm>.

6. Компьютердик оюндар жана алардын балдардын жана өспүрүмдөрдүн ден соолугуна тийгизген таасири / М.Л. Кочина, Л.В. Подригало, В.М. Синайко, А.В. Яворский // Психоневрологдор, 2011, №1.

7. Макс В.А. Өспүрүмдөрдүн компьютердик көз карандылыгы // Жаш окумуштуу, 2014, № 7.

8. Мухина В. Жашка байланыштуу психология. Өнүгүү, балалык, өспүрүмдүк феноменологиясы: педагогикалык адистикте окуган студенттер үчүн окуу куралы. – Москва, 2012.

9. Фролов В.А. Жогорку класстын окуучуларынын виртуалдык көз карандылыгын алдын алуу үчүн педагогикалык шарттар. – Москва, 2010.

10. Фромм Э. Эркиндиктен качуу. – Москва, 1995.

11. Юрьева Л.Н., Болбот Т.Ю. Компьютердик көз карандылык: калыптануу, диагностикалоо, коррекциялоо жана алдын алуу. – Днепропетровск, 2014.

12. Адылбек кызы Г., Назарбекова Б.Ж., Султан кызы Б. Воспитание толерантности учащихся в подростковом возрасте на уроке кыргызской литературы // Вестник КНУ, 2023, № 2(114), с. 139-145.