

# ГЕЙМЕРЛІК

Ойынның қауіпке  
айналуы туралы







# ГЕЙМЕРЛІК

Ойынның қауіпке айналуы туралы

Безендірген  
**Сапаров Мухтар**

Астана  
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

Г 29

*Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің Республикалық психикалық  
денсаулық ғылыми-практикалық орталығымен ұсынылған*

*Б.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған*

**Автор: Айтмухамбетов Е.А.**

**Геймерлік. Ойынның қауіпке айналуы туралы.** – Астана: «Bilim Foundation» КҚ,  
2023. – 36 б.

**ISBN 978-601-7638-31-3**

«Геймерлік. Ойынның қауіпке айналуы туралы» кітабында құмар ойынға тәуелділік ұғымы және оны анықтаудың негізгі белгілері сипатталады. Құмар ойынға тәуелділік салдары басқалардан қашу немесе шынайылықтан кетуді бағалауға ерекше көңіл аударылған. Компьютерлік ойындарға сындарлы емес тыйым салудан гөрі, құмар ойынға тәуелділіктің зардаптары шынайылықтан кету немесе қашу әдісі ретінде қарастыру басты назарға алынған. Сондай-ақ жасөспірімнің жеткілікті түрде және ақылға қонымды мінез-құлқындағы ойыншылықтың оң аспектілеріне де назар аударылған. Сыртқы ресурстарды күшейту бойынша қарапайым психологиялық ұсыныстар берілген.

Кітап жасөспірімдер мен олардың ата-аналарына арналған. Қосымша тәжірибелік нұсқаулық ретінде мектеп психологы қолдана алады.

УДК 159.9

ББК 88.1

**ISBN 978-601-7638-31-3**

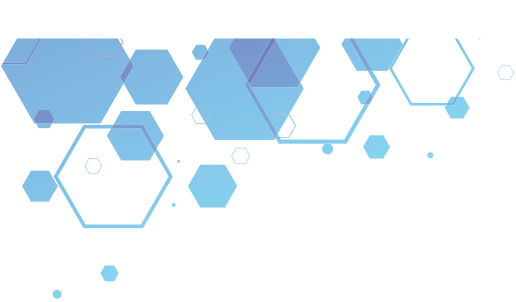
Г 29

© «Bilim Foundation» корпоративтік қоры

*Кітаптағы ақпаратты қолдану кезінде кітапқа сілтеме көрсету міндетті.*

*Барлық құқық авторларға тиесілі, құқық иесінің жазбаша рұқсатынсыз кітаптағы ақпаратты және объектілерді көшіру, тарату немесе басқа мақсатта қолдануға тыйым салынады.*





*Ойыншыға ұтылу емес, ойынды тоқтату  
әлдеқайда қиын.*

Мадам де Сталь

*Ойынды қызығушылықтан бастайды,  
сараңдықтан жалғастырады, соңында ойын  
құштарлыққа айналады.*

Франсуа Поль Брюэс



## МАЗМҰНЫ

Құрметті оқырман! .....	7
Виртуалды шындықтан тыс уақыт .....	8
Психологтың жазбалары .....	14
Мен жабысып қалдым .....	16
Психологтың жазбалары .....	21
Жаңа өмір .....	23
Психологтың жазбалары .....	29
Бұл саған қажет болар ... ..	32
Ата-ана мен қамқоршы назарына .....	33
Авторлар мен безендіруші туралы .....	35

## Құрметті оқырман!

Қазіргі заманды компьютер, ғаламтор, виртуалды әлемсіз елестету мүмкін емес. Компьютер арқылы біз жаңа нәрсені үйренеміз, достар табамыз, дамимыз. Алайда оң қасиеттерден басқа виртуалды әлем мыңдаған қауіп-қатерге ие. Олар туралы білуге және қауіпті тануға саған «Геймерлік» кітабы көмектеседі. Кітапта құмар ойынға тәуелділік ұғымы және оны анықтайтын негізгі белгілер сипатталған. Келтірілген нақты мысалдарда құмар ойынға тәуелділікті бағалау шындықтан кету немесе қашу тәсілі ретінде сипатталған. Бұл кітапта сен құмар ойынға деген тәуелділікті болдырмау, одан құтылу жолдарын, құмар ойындарға және виртуалды шындыққа байланысты қиындықтары бар балаларға көмек көрсетуге негізделген кеңестерді табасың. Сонымен қатар жасөспірімдердің агрессиясына әкеліп соқтыратын және құмар ойындарға деген үлкен ықыласын тудыратын қызығушылыққа конструктивті емес тыйым салу мәселесін де ашып көрсетеді. Ойындарды жасау, назарын өзіне тарту және ұстап тұру үшін қолданылатын психологиялық механизмдерде сипатталған.

Мұнда сен жастар арасында белсенді дамып және тек ойыншылардың ғана емес, сонымен бірге сарапшылардың назарын аударатын киберспорттың жаңа дамып келе жатқан бағытында ойыншылықтың жағымды жақтарын таба аласың. Сен тәуелділіктен арылудың қадамдарымен, компьютерлік тәуелділік мәселесінің қарапайым психологиялық түсіндірмелерімен, оның қауіптілігімен, себептері мен оны жеңу мүмкіндіктерімен танысасың.

# Виртуалды шындықтан тыс уақыт

7-сыныптан бастап менде компьютерлік ойындарға деген жаңа әуестік пайда болды. Бұл күнделікті күйбең тіршіліктен ойды бөлуге және ұмытуға көмектеседі, әрі мені босаңсытады.

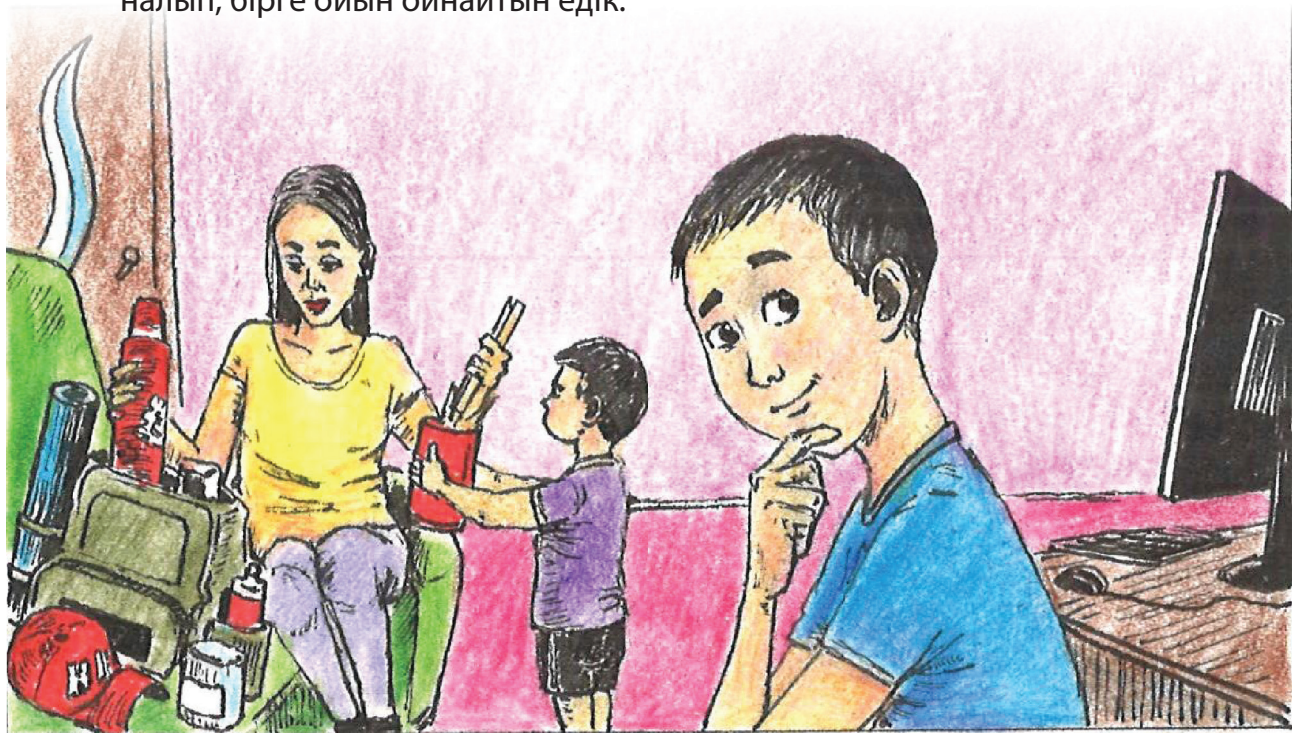
«Әділхан, демалыс күндері біз отбасымен бірге тауға барамыз, сен барасың ба?» – деп сұрады әкем.

«Жоқ, мен барғым келмейді».

«Неліктен сен бізбен сирек уақыт өткізетін болдың?»

«Маған сіздермен бірге қызық емес, ал ініммен ортақ айтатын ештеңем жоқ, өйткені ол кішкентай. Ал сіз және анам ересексіздер, сіздермен де әңгімелесетін ортақ тақырыптар жоқ», – деп ата-анам мені бір жерге өздерімен апарғысы келген кезде және басқа да жағдайларда осылай жауап беретін едім.

Бұл жартылай шындыққа сәйкес келгенімен, мен демалыс күндерімді ойын ойнап өткізгім келді. Біз балалармен кешкісін жиналып, бірге ойын ойнайтын едік.



«Жақсы онда, біз тағы да сенсіз кете береміз. Біз ертең ерте кетеміз. Тоңазытқышта азық-түлік бар», – деді анам.

«Жақсы, мен түсіндім».

«Айтпақшы, Әділхан, біз жоқта үйді жинап, тазалай саларсың. Өйткені біз жексенбі күні кешке шаршап келеміз», – деп өтінді анам.

Мен бар жан-тәніммен маған оның айтқан сөздері ұнамағанын көрсете отырып:

«Әй, бұл әдеттегідей. Сіз демалуға барасыз, ал мен үйде қалып, бүкіл үйді жинауым керек».

«Сен күні бойы ойын ойнайсың, ал егер жарты сағатқа уақытыңды бөлетін болсаң, онда бұл саған пайдалы болады», – деп ашуланып жауап берді анам.

Алайда мен анаммен сөзге келіп қалсам, бүгінгі күнім, әрі көңіл күйім бұзылады деген ойда болып, оған жауап ретінде мақұлдаған сыңай танытып, басымды изей салдым.

Демалыс күні келіп жетті, мен ертерек ойнауды бастау үшін сағаттың қоңырауын таңғы 7.30 қойдым. Мен оны бұрынырақ қоя алар едім, бірақ менің ата-анам тек 7.20-да кететін болды, ал егер анам немесе әкем компьютерде ойнауға отыру үшін ерте оянғанымды байқаса, онда маған «Сен өз ойындарыңнан мүлдем босай алмайсың, сол үшін де бүгін тіпті ерте тұрыпсың ғой» деген пікірлермен мені сұрақтың астына алатын еді.

Мен үйде жалғыз қалғаннан кейін компьютеріме отырып, ойнай бастадым. Уақыт зымырап өтіп кеткенін байқамай қалған екенмін, тіпті тамағымды да жылтып жеуге еріндім. Мен таңғы сағат 4 дейін ойнадым, содан кейін 3-4 сағат қана ұйықтап, қайтадан ойынға отырдым. Мен компьютерлік ойындарға тәуелді екенімді байқамаған екенмін, шындап келгенде, мен бұл туралы мүлдем ойламадым.

Жексенбі күні кешке ата-анам келді, ал мен тіпті олардың келгенін байқамадым.

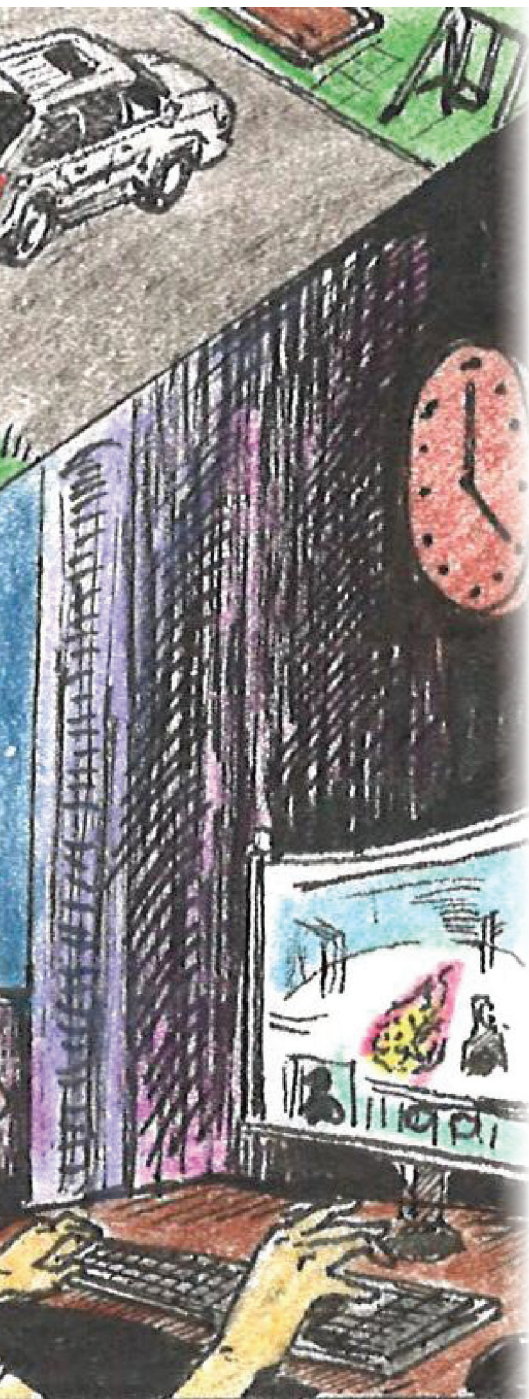
«Тағы да ойнап отырсың ба?», – деп сұрады анам.

Ал мен ештеңе естімедім, себебі құлаққапта отыр едім, сонда









ол менің жаныма келіп, оны құлағымнан шешіп тастады. Мен қатты қорқып кеттім: «Әй, сен не істеп жатырсың?».

«Сен тамақ іштің бе, өз ойыңда-рыңнан босай алдың ба?»

«Иә, әрине».

«Ал үйді тазаладың ба?».

«Ммм...», – мен шынымен де үйді тазалауды ұмытып кетіппін.

Анамның сұрағынан кейін ғана неліктен үнемі компьютерде көп уақытымды өткізетінімді ойлана бастадым.

Сонымен қатар әкем де әзілдеп: «Иә, енді сен жақын арада компьютердің тышқанынан басқа затты көтере алмайтын шығарсың. Қара да, тұр, сенің кішкентай бауырың өмір бойы кішкентай болып қала бермейді, ертең сені екіге бүктеп, жамбастап алып, жерге жатқызып жүрмесін. Бұл шын мәнінде болады. Осындай қарқынмен сен оның алдында батыр болудан қаласың. Компьютерлік ойындар соған тұрарлық па, қалай ойлайсың?»

Мен ештеңе деп жауап бермедім. Сол кезде әзірше менің құрбы-құрдастарымның басым бөлігі дамып, қабілеттерін шыңдап, қандай да бір жаңалықтарды үйреніп жатқанда, мен болсам күні бойы бостан босқа отырып, уақытымды өткізіп жатырмын деп ойландым. Әрине, мен аздап тынығып, одан қандай да бір рахат аламын, бірақ қазіргі өз ісімнің тым шектен шыққанын

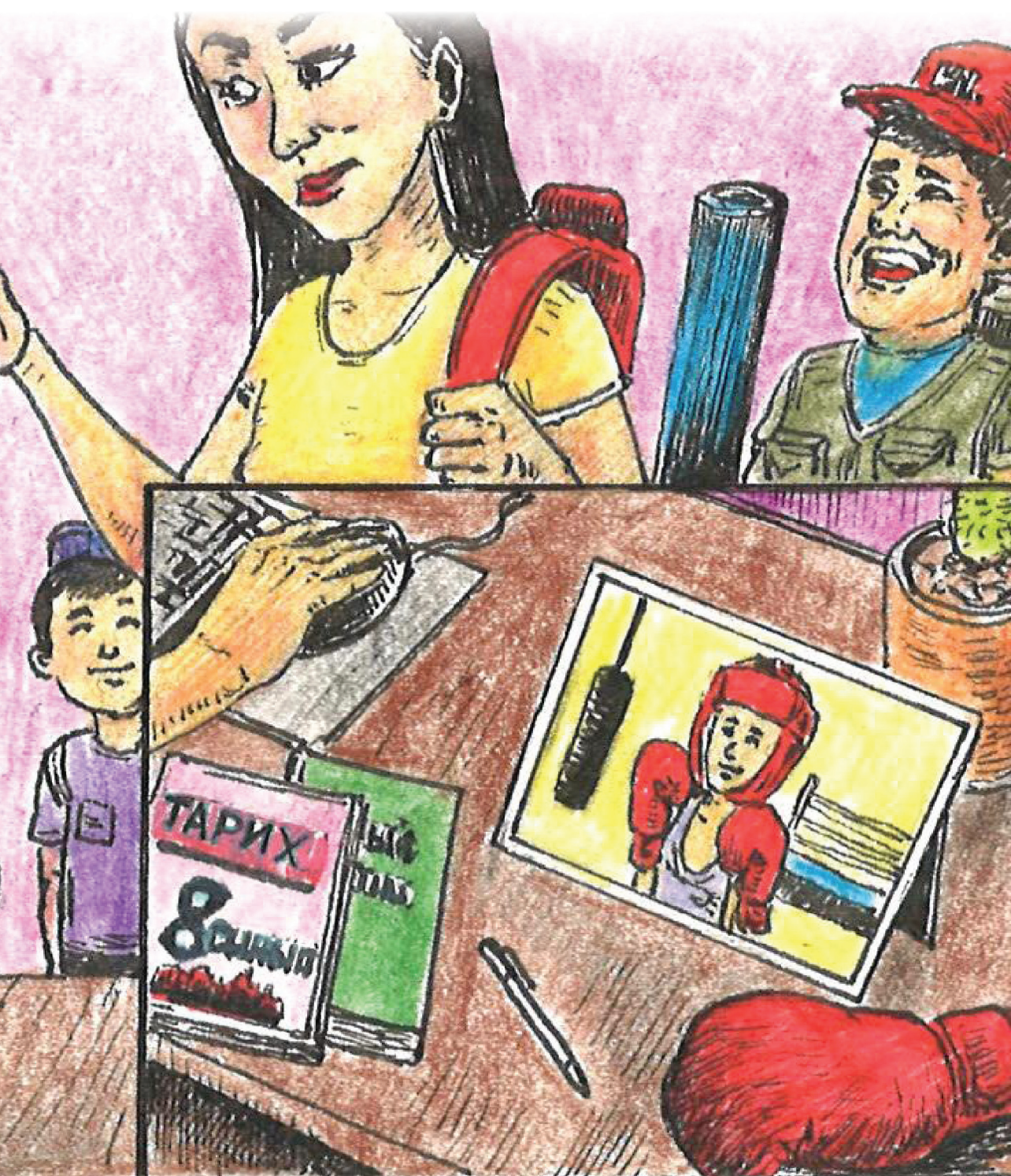
көрдім.

Кешкілік мен тағы да өзімді басқа не қызықтыруы мүмкін екенін ойлануды жөн көрдім, алайда ойыма ештеңе келмеді, бірақ интернеттен қалада жаңа спорт залы ашылғанын көріп қалдым. Онда бокс сабақтары көрсетілді, оның маған сай келетінін не келмейтінін түсіну үшін сынақ сабағына барғым келді. Менің бокс сабақтарына барып жүргеніме бірнеше ай өтті, сол жерде өзінің әрекетімен мені ынталандыратын жаңа достар мен жаттықтырушыларды таптым. Осылайша спортпен шұғылдануға болатынын мен білмеген екенмін. Мен залға аптасына 4 рет барамын. Жаттығу сабақтарына бару үшін ерте тұрамын. Жаттықтырушым маған спарингке қатысуды ұсынды, бұл менің жаттығуларға көбірек мән беруіме әсер етті. Спорттағы жетістіктер компьютерлік ойындардағы жетістіктер мен бірінші орындарға қарағанда маған көбірек ләззат әкелетінін байқау мен үшін қызық болды.

Ойын ойнауды тоқтаттым деп айтатын болсам, жалған сөйлегенім болар. Тек мен оны әлдеқайда сирек ойнайтын болдым және ойын үшін ұйқы мен тамақтан бас тартқан жоқпын. Бокстағы шынайы өмірімде менің жаңа жетістіктерім мен жеңістерім болды. Мен бірте-бірте компьютерлік тәуелділіктен құтылдым: көп жүре бастадым, жаңа достар таптым, оқуым да сәл жақсара түсті. Үйден тыс және жаңа адамдармен уақыт өткізу шын мәнінде компьютерлік ойынға қарағанда қызықты әрі керемет жеңіс болғанын сезіндім.











## Психологтың жазбалары

Виртуалды әлем шынайы әлемнен ерекшеленеді, сол себепті ол бізді өзіне баурап алады. Желідегі, ойындағы, ғаламтордағы виртуалды шындық бізді жылдам және жеңіл тәсілмен өзін-өзі жүзеге асыру қажеттіліктерін қанағаттандыру мүмкіндіктерімен қызықтырады және өзіне тартады. Виртуалды шындықта сен өз жеке әлеміңді құрасың, өз іс-әрекетіңді басқалармен келіспей-ақ жасай аласың, басымдықтарды тек өз қалауың бойынша орналастырасың. Бүкіл әлем саған жұмыс істейді, өзіне тартады, қызықтырады, көңіліңді аулайды. Виртуалды әлем бізге әу бастан өзінің көп ақпараттарымен, сақталатын мәліметтерімен, еш қиындықсыз табылуымен қызықтыра бастайды.

Келесі деңгей – виртуалды қарым-қатынас, ол әртүрлі, онда шек, уақыттың шектеулі болуы мен тыйым салу жоқ, тыйым салудың жоқтығына байланысты ойдан құрастырылған атаулар мен әңгімелер арқылы өзіміздің және бөтен адамның құпияларын ашуға бізді еліктіреді. Желіде сен өзіңді қайтадан құрып, өзіңнің тарихыңды ойлап табасың және ешкім оны сөге алмайды. Уақыт зымырайды, ал эмоцияларың айқын сезіле бастайды, егер сен монитордың арғы жағында отырған адамның шынайы бейнесін көрмесең, сен оны өз қалауыңа қарай жасап аласың. Яғни сен ойдан құрастырылған әлемде өмір сүре бастайсың. Шын мәнінде, бұл шынайы, нақты адамдардың эмоциялары мен сезімдеріне қарағанда қызықты, виртуалды әлемге тереңірек енген сайын, соғұрлым сені тітіркендіре бастайды. Ал мұның салдарынан сен қарым-қатынас дағдысын, өзара қарым-қатынасты құруды, өз-өзіңді түсінуді, өз эмоцияңды және шынайы ниетіңді жоғалтасың.

Ойында да дәл осындай үдеріс жүреді. Ойын – бұл жаңа әлем, онда сен жеңімпаз болып, басында үлкен күш салмай, жеңген сайын соғұрлым көп жетістіктерге қол жеткізгің келеді, бұл – адамның негізгі қажеттілігі. Жеңіске жете отырып, сен біздің ағзамыз әрдайым сезінгісі келетін оң эмоцияларды басыңнан өткересің және осы жағымды күйді тағы да сезіну үшін одан да көбірек ойнауға тырысасың, өйткені ешкім қуаныштан бас тартқысы келмейді.

Компьютерлік ойындарды әзірлеушілер, ең алдымен, өз табысының келешегіне жұмыс істейді, сондықтан олар біздің



әлсіздігімізді, қалауымыз бен қажеттіліктерімізді ескереді. Жасөспірімдердің белсенді дамуы барысында өзін-өзі жүзеге асыру, көрсеткіштерге, нәтижелерге, жеңістерге қол жеткізу, осыған байланысты ойындарды осы қажеттіліктерімізге сай бейімдейді. Ойында жеңіске жете отырып сен қуанасың, әртүрлі дәрежелер мен санаттардың марапаттарына ие боласың, алайда жоғалтатының да көп болады. Туғаннан бастап адамның әр жасы белгілі бір дағдылардың даму кезеңіне сәйкес келеді, сондықтан жасөспірімдер әлеуметтік өзара әрекеттестік, өзін және қоршаған ортаны түсіну, қарым-қатынас құру, өзін-өзі реттеу дағдыларына жауап береді. Ойнай отырып, сен бұл дағдыларды дамыта алмайсың, өйткені олар тек әлеуметтік ортада ғана дамиды, ал ойын ортасы дербес, осы себептен көптеген адамдар дамымай, тіпті өзінің бойында бар дағдыларды жоғалтады.

Ал біздің миымыз ұзақ уақыт бойы қайталамайтын дағдыларды, әдеттер немесе білімді, сол әрекеттерді орындауды немесе ақпаратты жадымызда ұстауды ұмытып қалуы мүмкін. Бұл біздің жадымыз бен ойымызда сол сәтте бар ақпаратты пайдаланбауымызға байланысты орын алмау үшін өшіріп тастап отырады. Ойнау және жеңіске жету – бұл да дағды, бірақ ол сені неге әкелуі мүмкін екенін елестетіп көрші. Соңғы зерттеулер бойынша «ойыншылар» – бұл нақты әлемде өзара қарым-қатынас жасай алмайтын жалғыз адам, олар отбасымен, достарымен байланысын жоғалтады, өз қажеттіліктері мен эмоцияларын байқамайды, ал оның салдары оны терең депрессияға алып келеді. Бұл ойындар мен әлеуметтік желілерде ұзақ уақыт отырудан кейін олардың әлеуметтік дағдылары мен эмпатиясы дамуын тоқтатады немесе тіпті кері кете бастайды.

Бұл келеңсіздікті болдырмау үшін оқуға, достарыңа және отбасыңа уақыт бөл. Тек теориялық тұрғыда ғана емес, физикалық тұрғыдан да дамуға тырыс. Жаңа қызығушылық тауып, жаңа адамдармен таныс. Жақындарыңның сезімдеріне, эмоциялары мен әуестіктеріне көңіл бөл, мүмкін сен өзің үшін жаңа нәрсені ашарсың.

Бірақ егер сен ойынсыз өзіңді елестете алмасаң, өз уақытыңа қатаң шектеу қой, оны сақтауға тырыс. Ойынның шектелуін бұзбас үшін өзіңе жүлделер тағайында. Өзің үшін киберспорт әлемін аш, оның ережелерімен, ойындарымен және нәтижелерімен таныс.