

А.К. Мынбаева* , **И.Р. Копенова** ,**Б.А. Әрінова** , **А.Р. Гумерова** 

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы, Қазақстан

*e-mail: Aigerim.Mynbaeva@kaznu.edu.kz

СТУДЕНТТЕРДІҢ ИНТЕРНЕТТІ ПРОБЛЕМАЛЫ ПАЙДАЛАНУЫНЫҢ ДИАГНОСТИКАСЫ: ТҰЛҒАНЫҢ МАЗАСЫЗДАНУЫ МЕН ӨЗІН-ӨЗІ БАҒАЛАУЫНЫҢ БАЙЛАНЫСЫ

Цифрлық ортада өмір сүретін студенттердің цифрлық ұрпағының гаджеттерді және үнемі жаңартылып отыратын функционал қосымшаларды белсенді пайдалануы олардың психикалық денсаулығы мен саламаттылығына әсер етеді. Электронды байланыс құралдарын және интернетті әрдайым қолдану жеке тұлғаның дамуына оң мүмкіндіктер туғызумен қатар олардың өмір сүру сапасына да ықтималды қауіп төндіреді. Зерттеудің мақсаты – студенттердің интернетті проблемалы пайдалануын диагностикалау және оның тұлғаның мазасыздануы мен өзін-өзі бағалауға әсерін анықтау. Зерттеу бойынша диагностика жүргізу үшін келесі әдістер қолданылды: интернетті проблемалы пайдаланудың жалпы шкаласы және интернетке тәуелділіктің Чен шкаласы, Уайнхолдтың өзін-өзі бағалау сауалнамасы, Спилбергер-Ханиннің мазасыздық шкаласы. Мақалада «интернетті проблемалы пайдалану» (ИПП) түсінігін анықтау тұғырлары, оның тұлғаның интернетке тәуелділіктен айырмашылығы талданады, Қазақстанда және әлемде интернетті проблемалы пайдалануды диагностикалау және алдын алу бойынша зерттеулерге шолу жасалады, сонымен қатар эмпирикалық зерттеу нәтижелері ұсынылады. Зерттеудің тәжірибелік бөлімінде әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің жоғары курстарының (3–4 курс) 65 студенті қатысты. Оның жаңалығы мен практикалық маңыздылығы интернетті проблемалы пайдалану студенттердің мазасыздануы мен тұлғалық өзін-өзі бағалау деңгейлері арасындағы маңызды корреляцияны анықтауға байланысты дәйектелді. Қорытындыда интернетті проблемалы пайдаланудың алдын алу бойынша ұсыныстар берілген.

Түйін сөздер: интернет-аддикция, интернетті проблемалық қолдану, ұялы телефонды проблемалы пайдалану, менталды денсаулық, мазасыздану, өзін-өзі бағалау, диагностика және алдын алу.

A. Mynbayeva*, I. Kopenova, B. Arinova, A. Gumerova

Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan

*e-mail: Aigerim.Mynbaeva@kaznu.edu.kz

Diagnosis of Problem Internet Use in Students: Relationship with Anxiety and Self-esteem

The digital generation of students actively uses digital devices, virtually living in a digital environment and utilizing constantly updated app functionality, which impacts their mental health and well-being. The constant use of electronic communication devices and the internet creates both positive opportunities for personal development and has a potentially negative impact on students' quality of life. The aim of this study was to diagnose problematic internet use in students and identify its impact on anxiety and self-esteem. The following diagnostic methods were used: the General Problematic Internet Use Scale, the Chen Internet Addiction Scale, the Weinhold Self-Esteem Questionnaire, and the Spielberger-Hanin Anxiety Scale. This article analyzes approaches to defining the concept of "problematic internet use" (PIU), distinguishing it from internet addiction, provides a review of research in Kazakhstan and internationally on the diagnosis and prevention of problematic internet use, and presents the results of an empirical study. The practical portion of the study involved 65 senior students (3rd and 4th years) at Al-Farabi Kazakh National University. The novelty and practical significance of the study stem from the identification of a significant correlation between problematic internet use and students' anxiety and self-esteem. Recommendations for preventing problematic internet use are offered in conclusion.

Keywords: internet addiction, problematic internet use, problematic mobile phone use, mental health, anxiety, self-esteem, diagnosis and prevention.

А.К. Мынбаева*, И.Р. Копенова, Б.А. Аринова, А.Р. Гумерова
Казахский национальный университет имени аль-Фараби, Алматы, Казахстан
*e-mail: Aigerim.Mynbaeva@kaznu.edu.kz

Диагностика проблемного использования интернета у студентов: связь с тревожностью и самооценкой личности

Цифровое поколение студентов активно использует цифровые гаджеты, фактически проживая в цифровой среде и используя постоянно обновляющийся функционал приложений, что влияет на их психическое здоровье и благополучие. Постоянное использование электронных средств связи и интернета создает как позитивные возможности для развития личности, так и оказывает потенциально неблагоприятное влияние на качество жизни студентов. Цель исследования – проведение диагностики проблемного использования интернета у студентов и выявление его влияния на тревожность и самооценку личности. Для диагностики в исследовании применялись следующие методики: общая шкала проблемного использования интернета, шкала интернет-зависимости Чена, опросник самооценки Уайнхолда, шкала тревоги Спилбергера-Ханина. В статье проанализированы подходы к определению понятия «проблемное использование интернета» (ПИИ), его отличие от интернет-зависимости личности, проведен обзор исследований в Казахстане и мире по диагностике и профилактике проблемного использования интернета, а также предложены результаты эмпирического исследования. В практической части исследования приняли участие 65 студентов-старшекурсников (3–4 курс) Казахского национального университета имени аль-Фараби. Новизна и практическая значимость связана с выявлением значимой корреляционной связи между проблемным использованием интернета и уровнем тревожности и самооценки личности студентов. В заключении предложены рекомендации по профилактике проблемного использования интернета.

Ключевые слова: интернет-аддикция, проблемное использование интернета, проблемное использование мобильного телефона, ментальное здоровье, тревожность, самооценка личности, диагностика и профилактика.

Кіріспе

Цифрландыру ғасырында смартфондарды, компьютерлерді және интернетті белсенді қолдану тұлғаның менталды денсаулығына әсер етеді. Атап айтқанда, интернетті шамадан тыс пайдалану студенттердің психоэмоционалдық жағдайына теріс әсер етіп, мазасыздану деңгейін арттырады. Зерттеудің мақсаты – студенттердің интернетті проблемалы пайдалануын диагностикалау және оның тұлғаның мазасыздануы мен өзін-өзі бағалауға әсерін анықтау.

Шын мәнінде, «интернетті проблемалы пайдалану» (ИПП) терминін 2000 жылы зерттеуші N.A. Shapira енгізген (Rey, 2012; Chang & Hung, 2018). Түсініктер мен белгілердің ерекшелігі жеке тұлғаға теріс әсер ететін, бірақ интернет-тәуелділіктің клиникалық белгілері бар жағдайына көшпейтін желіде шамадан тыс отыруға байланысты сипатталады. Қазіргі уақытта смартфонды шамадан тыс қолданумен байланысты және клиникалық белгілері бар тәуелділіктен айырмашылығы байқалатын «ұялы телефонды проблемалы пайдалану» термині енгізілген.

Студенттердің цифрлық ұрпағы білім мен ақпаратты желідегі интернет-кеңістікте белсенді түрде тұтынады; әрдайым қарым-қатынасқа

түседі; қолданбаларды кәсіби әрекеттерге және өнімдер мен қызметтерді тұтынуға пайдаланады; музыка тыңдау және желіде ойнау арқылы релакс жасайды; сөйтіп, профильдер мен әлеуметтік желілер арқылы «өз әлемін» жасайды.

Студенттік өмір мобильділік, бейімделу және күнделікті өзгерістерге жедел жауап беру үшін тұрақты желідегі белсенділікті қажет етеді, бұл мазасызданудың дамуына және тұлғаның өзін-өзі бағалауына әсер етуі мүмкін. Бұл жағдай адамның физикалық және психикалық жағдайы мен денсаулығына ықпал етеді. Осыған орай, біз келесі *зерттеу гипотезасын ұсынамыз*: интернетті проблемалы пайдалану студенттерде мазасызданудың жоғарылауына және өзін-өзі бағалаудың төмендеуіне ықпал етеді.

Түсініктер мен тұғырларды, сондай-ақ ИПП мен интернетке тәуелділік арасындағы айырмашылықты қарастыруға көшейік.

«Интернетті проблемалық пайдалану» түсінігінің анықтамасы

«Интернетті проблемалы пайдалану» терминін 2000 жылы N.A. Shapira интернетке тәуелділікке балама ретінде ұсынған. N.A. Shapira-ның айтуынша, «интернетті проблемалы пайдалану (ИПП) – бұл бейімделуге болмайтын және жоспарланғаннан да көп уақытты қажет ететін ин-

тернетті пайдаланумен пайдаланудың игерілгендігі» (Chang& Hung, 2018). Бұл түсініктің пайда болуы тәуелділікті диагностикалаудың екіұштылығынан туындайды, өйткені интернетті шамадан тыс тұтыну және әлеуметтік желілерді пайдалану аддикцияның клиникалық көрінісіне жатпайтын жағдайларға байланысты болады. Мұндай түсінік толыққанды бұзылыс болып табылмайтын және түзетуге қолайлы жеңіл мінез-құлық бұзылыстарын сипаттайды.

Басқа авторлар аталған ұғымға келесі анықтамаларды береді: «Интернетті проблемалы пайдалану – бұл психологиялық жағдай мен әлеуметтік мінез-құлықтағы жағымсыз салдарға әкелетін әлеуметтік желілердегі шамадан тыс белсенділік» (Колесников, Мельник, Теплова, 2019); «Инуэждемеліктернетті проблемалы пайдалану – бұл интернеттегі шамадан тыс белсенділік (мысалы, бейне ойындар, әлеуметтік желілерді пайдалану, веб-хабарламалар)» (Адаева, Слажнева, Абдрахманова&т.б., 2023). Анықтамаларды талдай отырып, интернетті проблемалы пайдаланудың мынадай тұғырларын айқындауға болады:

1. Интернеттегі шамадан тыс белсенділік (Колесников, Мельник, Теплова, 2019; Слажнева, Абдрахманова&т.б., 2023; Yu, Wu, Chen&etc., 2024);

2. Интернетті пайдалануға әдеттенуге байланысты тәртіп (Тушнова, Басенкова, 2022);

3. Интернетпен айналысуға бейімделмейтін бойға сіңірушілік (Chang& Hung, 2018);

4. Интернеттен тәуелділік (Pettorruso, Valle, Cavic&etc., 2020).

Біздің түсінігімізде, «интернетті проблемалы пайдалану – бұл тәуелділікті тудыратын және индивидтің психологиялық жай-күйін жағымсыз салдарға әкелуі мүмкін интернет пен әлеуметтік желілерді шамадан тыс қолдану».

1-кестеде интернетке тәуелділік пен интернетті проблемалы пайдаланудың ұғымдарын салыстырамыз. Бәрімізге белгілі болғандай, интернетке тәуелділік – толеранттылық (желідегі уақыттың ұлғаюы), бақылауды жоғалту және интернетті пайдалану мүмкін болмаған кезде пайда болатын мазасыздану сияқты белгілермен сипатталатын тәуелділіктің химиялық емес түрі.

1-кесте – Интернетке тәуелділік және интернетті проблемалық пайдалану ұғымдарын салыстыру

Критерийлер	Интернетке тәуелділік	Интернетті проблемалық пайдалану	Ұқсастықтар
Анықтама	Желіде уақыт өткізудің компульсивті қажеттілігімен сипатталатын және мінез-құлыққа тәуелділік критерийлеріне сәйкес келетін клиникалық жағдай.	Күнделікті өмірге кері әсерін тигізетін, бірақ тәуелділік критерийлеріне сәйкес келмейтін интернетті шамадан тыс пайдалануға деген өлшеусіз қызығушылық .	Екі түсінік те теріс салдары бар шамадан тыс интернет белсенділігімен байланысты .
Симптомдары	Шынайы өмірден гөрі виртуалды шындыққа деген құштарлық; - Төзімділік; - Бақылауды жоғалту; - Интернетке қол жетімділік болмаған кездегі мазасыздық.	Басты жұмыстарды кейінге қалдыру және өнімділіктің төмендеуі; - Желіде уақыт бойынша бақылауды мезгіл-мезгіл жоғалту; - Қажеттіліктерге қалыпты түрде мән бермеу.	Екі түсінік те бақылауды жоғалтуды және виртуалды шындыққа деген қызығушылықты көрсетеді.
Диагностика	АХК-11 (ICD-11) және DSM-5 клиникалық критерийлері	Интернетті пайдалану жиілігі мен салдарын бағалау шкаласы: Интернетті пайдаланудың жалпы проблемалық шкаласы (GPIUS 3)	анықтау үшін психодиагностика қолданылады
Ресми мәртебе	Интернеттегі ойынға тәуелділік ДДҮ мойындаған ауру.	Бұл диагноз немесе бұзылу емес, мінез-құлық мәселесіне қатысты.	Бірыңғай құралдар немесе жіктемесі жоқ
Жасы	Тәуекел тобы: жасөспірімдер мен жасөспірімдер (қауіптің ең жоғары деңгейі: 15-16 жас)	Бұл кез келген жастағы адамдарға әсер етуі мүмкін, бірақ жасөспірімдер мен жасөспірімдер арасында жиі кездеседі.	Тәуекел тобындағы бір жас тобы: жасөспірімдер мен жасөспірімдер
Салдары	Әлеуметтенудің терең бұзылуы, көсібі және жеке салалардағы проблемалар, депрессияның даму қаупі	Уақытша және орташа сипаттағы бұзылулар: кешіктіру, ұйқының бұзылуы, тұлғааралық қарым-қатынастың нашарлауы, оқу үлгерімінің төмендеуі	Адамдар үшін жағымсыз салдары бар
Түзету	Кешенді терапия: психотерапевтпен және дәрі-дәрмекпен сеанстар	Жас кезінен алдын алу, кеңес беру және цифрлық гигиенаға үйрету	эмоционалды және мінез-құлық паттерндерімен жұмыс істеуге арналған

1-кестені талдау «интернетке тәуелділік» пен «интернетті проблемалы пайдалану» ұғымдары адамның күнделікті өміріне теріс әсер ету деңгейіне байланысты екендігін көрсетеді.

Интернетке тәуелділіктің күрделі клиникалық көрінісі бар, ал жалпы анықтамаға енгізілген ойынға тәуелділік ресми түрде бұзылу ретінде танылады және АХК-11 (ICD-11) критерийлеріне сәйкес келеді. Осылайша, «интернет-тәуелділік» мінез-құлық аддикциясы бар адамның тұлғалық тереңірек бұзылыстары туралы түсінік береді.

Интернетті проблемалы пайдалану клиникалық тұрғыдан күрделі және терең ұғым ретінде анықталады, өйткені ол желіні шамадан тыс пайдаланудың кең ауқымын қамтиды және адамның жеке басына бірқалыпты әсер етеді.

Студенттер университетке түскен кезде олар жаңа жағдайларға бейімделеді, олардың өмір салты өзгереді, академиялық мерзімдер мен емтихандар көптеген күйзелістік жағдайларды тудырады, бұл мазасызданудың дамуына және өзін-өзі бағалаудың ықтимал төмендеуіне әкеледі.

Мазасыздық-индивидтің алаңдаушылық пен ыңғайсыздық сезімінің жоғарылауымен, сондай-ақ оларды мұндай реакцияға бейімдейтін өмірлік жағдайларда алаңдаушылық пен қорқыныш тәжірибесімен сипатталатын психологиялық жағдайы. Өзін-өзі бағалау – жеке тұлғаның өзіндік қасиеттерін, жетістіктерін, құндылықтарын, маңыздылығын және жалпы мінез-құлықты бағалайтын рефлексия үдерісін білдіретін тұлғалық қасиет.

Біз енді зерттеу бойынша интернетті проблемалық пайдалану тақырыбына қатысты әдебиеттерге аналитикалық шолу жасаймыз.

Әдебиеттерге шолу

Интернетті проблемалы пайдалануға неғұрлым бейім тәуекел топ оны қарым-қатынаста, білім алуда және ойын сауық мақсатанда пайдаланатын жасөспірімдер мен жастар болып табылады. Шетелде жасөспірімдердің интернет желісін проблемалы пайдалануын анықтау жөнінде зерттеулер жүргізілді.

А.М. Лановая (2025) 15-17 жастағы жасөспірімдердің 83,4% ақпараттық-коммуникациялық жүйелерді шамадан тыс пайдалануға бейім екенін, ал балалардың 5,7% тәуелді мінез-құлыққа жататынын анықтады. Автор сандық ұрпақ жасөспірімдерінің мотивациялық-маңызды айма-

ғының мынадай ерекшеліктерін атап көрсетеді: мақсатқа ұмтылудың жеткіліксіздігі, әлеуметтік желілердегі уақытты бақылаудың қиындығына байланысты ағымдағы өзін-өзі іске асырудың қанағаттанбаушылығы, өз өмірін басқару мүмкіндіктері туралы түсініктердің төмендеуі (Лановая, 2025).

Ю.В. Петрова (2022) ИПП-дың клиникалық жүйелілігі, диагностикалық маркерлері, конституциялық, психогендік, нейрофизиологиялық, генетикалық және тұлғалық, микро және макроәлеуметтік факторларының үлесі бойынша көзқарастарын қорытындылады. Ол ИПП-дың гетерогенділігін атап көрсетеді: компьютерлік онлайн ойындарға тәуелділік, интернет-гемблинг, әлеуметтік желілерге тәуелділік, интернет-еңбекшілдік, интернет-ониомания (шопоголизм), қарым-қатынастың интернет-аддикциясы және т.б. Шетелдік дереккөздерді бағалау бойынша жеке басы бұзылған пациенттерде ИПП жиілігі 10,3%-дан 42,0% -ға дейін құрайтынын көрсетеді (Петров, 2022)

Л.Р. Аптикиева мен М.С. Бурсакованың зерттеуінде (2022) көмелетке толмағандардың интернетте қаншалықты жиі айналысатынын көрсетілген. Интернеттегі әртүрлі бесенділіктің жиілігі бойынша бірінші орында жедел хабарлама алмасу (жалпы белсенділіктің 95%); екінші орында – әлеуметтік желілердегі белсенділік (жалпы белсенділіктің шамамен 65%); үшінші орында – бейне ойындар (55%); төртінші – аудиотыңдау және бейне көру (50%); бұдан әрі – кететін уақыт бойынша: мақсатсыз уақыт өткізу, демалу, таспаны қарау, түзетуден немесе электрондық хаттарды алу (45%); мазмұнды жүктеу (25%); форумдарға, блогтарға бару (15%); сатып алу (10%).

Л.Р. Аптикиева мен М.С. Бурсакова (2022), цифрлық кеңістікті проблемалық пайдалану және: 1) өмірге қанағаттанудың төмен деңгейі мен нашар эмпатия арасында байланыс бар екенін баса айтады; 2) әлеуметтік мазасыздану мен импульсивтіліктің жоғары көрсеткіштермен; 3) өзіндік сәйкестілік көрсеткіштерінің төмендігі; 4) жасөспірімдердің эмоциялық интеллектісінің даму деңгейінің төмендігі; 5) жасөспірім жаста депрессиялық жағдайлардың туындауына және өзіне-өзі қол жұмсау ниеттерінің туындауына әсер ететін өзін-өзі тиімді сезінудің төмендігі; 6) өзін-өзі төмен бағалаумен; 7) жалғыздық сезімін күшейту; 8) жасөспірімдердің мектептегі үлгерімнің төмендеуі, ұйқысыздық, мазасыздық және депрессия белгілерінің пайда болуы; 9) тұл-

ғалық бұзылулардың пайда болуы; 10) жоғары сынып оқушыларында психологиялық күйіп кету белгілерінің пайда болуы; 11) теріс эмоциялардың басым болуы, дұрыс емес когнитивтік ұстанымдардың пайда болуы – мақұлдау іздеу, айыптауға бейімділік, перфекционизм; 12) гиперактивтіліктің, жоғары эмоционалдылықтың пайда болуы, құрдастарына қатысты мәселелердің туындауына әкелетінін айтады.

Л.Н. Мешкова (Мешкова, 2021) әлеуметтік желілердің жасөспірімдерге біркелкі әсер етпейтінін атап өтті: бір жағынан, әлеуметтік желілер адамның қарым-қатынас пен өзін-өзі көрсетудегі базалық қажеттіліктерін қанағаттандыруға ықпал етеді. Екінші жағынан, интернетті пайдалану адамдарды бір –бірінен оқшаулайды, эмпатияның төмендеуіне, басқа адамдардың эмоцияларын тануға, субъективті жалғыздық сезімін арттыруға әкеледі (Богачева, Сивак, 2019).

Түрлі онлайн қызмет – байланыс, тұтыну, ойын-сауық, оқыту, өмір сүру нәтижесінде балалар мен жас ұрпақта әлеуметтік бірегейліктің бір бөлігі болып табылатын пайдаланушының цифрлық бірегейлігі қалыптасады. Виртуалдық балаға өзін түрлі рөлдерде сынап көруге мүмкіндік береді. Осыдан сандық ұқсастықтың тұрақсыздығы шығады (Мешкова, 2021).

А.Б. Холмогорова мен А.А. Герасимованың зерттеуінде (2019) ер балаларды қыздармен салыстырғанда онлайн-коммуникацияға артықшылық берілетіні, олар интернеттегі мінез-құлқында көбірек импульсивті болатыны, желідегі өмірге терең когнитивті игеруді сезінетіні атап өтілген.

Интернетті проблемалы пайдаланудың алдын ала болжамдарына перфекционизм мен гиперсензитивті нарциссизм, ал фактор-протекторларға – әлеуметтік-психологиялық сауаттылық пен адалдық жеке қасиет ретінде жатады. Интернетке тәуелді мінез-құлық кезінде депрессивті, мазасыздық және обсессивті-импульсивті симптомдардың көріністері туралы деректер басқа зерттеулердің нәтижелерімен келісілді. (Холмогорова, Герасимова, 2019).

Интернетті проблемалық пайдаланудың диагностикалық құралдары

Е.Ю. Шакун және басқалар (2022) бейімделген және валидацияланған әдістемелердің орыс тіліндегі мынадай нұсқасын қорытындылады;

- CIAS (Chinese Internet Addiction Scale) интернет тәуелділік шкаласы Феклистова К.А., Малыгина В.Л. (2021) 0,7-0,75 жоғары сенімді-

лігімен сипатталады, α көрсеткіштері – Корнбах 0,757-ден 0,9-ға дейін;

- Интернетті проблемалық пайдалану шкаласы Generalized Problematic Internet Use-2 (GPIU-2) S.Caplan 2010 шкаласы негізінде әзірленген, А.А.Герасимова, А.Б.Холмагорова (2018) валидацияланған және бейімделген. Жоғары интеркорреляциялық және конвергенттік валидтілік, α -Кронбах шкаласының ішкі келісімділігі – 0,73-0,9 көрсетілген.

Қазақстанда Л.Лимашева мен С.К.Бердібаева ұялы телефонды проблемалық пайдалану сауалнамасына (Problematic Use of Mobile Phone) бейімдеу және валидациялауды жүргізді. Оған Абай атындағы ҚазҰПУ студент-педагогтері қатысты. Ұялы телефондарды шамадан тыс пайдалану студенттердің жеке дамуына және академиялық үлгеріміне теріс әсер ететіні көрсетілді (Лимашева, Бердибаева, Гарбер, 2025).

Материалдар мен әдістер

Біз қазіргі заманғы студенттердің өзін-өзі бағалауы мен мазасыздыққа әсерін анықтау үшін диагностикалау және интернетті проблемалы пайдалану бойынша зерттеу жүргіздік. Эмпирикалық зерттеуде төрт әдіс қолданылды: интернетті пайдаланудың жалпы проблемалық шкаласы (Герасимов, Холмогоров, 2018 ж. бейімделген), Чен интернетке тәуелділік шкаласы (бейімделген: Уайнхолд өзін-өзі бағалау сауалнамасы (Чеславская, 2002 бейімделген), Спилбергер-Ханин мазасыздану шкаласы (Ханин, 1978). Бұл әдістер орыс тілінде сөйлейтін студенттердің топтары үшін қолданылды. Барлығы 65 адам, әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің философия және саясаттану факультетінің, ҚазҰУ Экономика және бизнес жоғары мектебінің 3-4 курс студенттері болды. Студенттердің жасы 19-23 жас аралығы.

Нәтижелер мен талқылау

«Интернетті проблемалы пайдаланудың жалпы шкаласы» әдістемесі бойынша жүргізілген сауалнамаға қатысушылардың 44,7%-ы қалыпты деңгейде, 43%-ы – орташа, 12,3%-ның интернетті проблемалық пайдалануының деңгейі жоғары екенін көрсететін деректер алынды.

Интернетті қалыпты пайдаланатын адамдарға: интернетті белгілі бір тапсырмалар үшін пайдалану, желідегі уақытын басқару және ыңғайсыздықты сезінбеу немесе кү-

рылғы хабарландыруларын мәжбүрлі түрде тексеру жатады. Интернетті пайдалану деңгейі орташа деңгейде болатын тәуекел тобына жататын адамдар: «әлеуметтік желілерге жабысып қалу», уақытты жартылай жоғалту, желіден тыс кезде ыңғайсыздық сезіну, интернетті жағымды эмоциялар үшін пайдалану және шынайы өмірде жағымсыз әсерлерден аулақ болу үшін қолдану.

Интернетті проблемалы пайдалануы аса қатты байқалатын адамдар желідегі уақытын басқара алмайды; олар күнделікті өмірде қол жеткізе алмайтын жағымды эмоцияларды сезіну үшін виртуалды шындыққа енеді. Бұл адамдар интер-

нетке қол жеткізе алмаған кезде мазасыздық пен пен қатты ыңғайсыздықты сезінеді. Интернетті проблемалы пайдаланудың бұл деңгейі олардың жеке және кәсіби өміріне теріс әсер етеді. Бұл депрессия, үрейлі шабуылдар және әлеуметтік фобия қаупін арттырады.

Интернетке тәуелділіктің Чен шкаласы нәтижелері бойынша 65 респонденттің 10,7% интернетке тәуелді мінез-құлықтың қалыптасқан және тұрақты екенін, 37,3%-ы интернетке тәуелділікті дамыту қаупінде және 52%-ы минималды тәуекелде екенін көрсетті. 2-кестеде екі сауалнама үшін де сипаттамалық статистика көрсетілген.

2-кесте – Интернетті проблемалы пайдаланудың жалпы шкаласы мен Чен Интернетке тәуелділік шкаласы әдістерін пайдалана отырып, сипаттамалық статистика және үлгі деректерді талдау

Интернетті проблемалы пайдалану	Құндылықтар	Интернетке тәуелділік	Құндылықтар
Орташа	61.33846154	Орташа	47,09230769
Стандартты қате	1,77648596	Стандартты қате	1.71933617
Медиана	60	Медиана	45
Мода	61	Мода	47
Стандартты ауытқу	14.3224877	Стандартты ауытқу	13.86173135
Үлгі дисперсиясы	205,1336538	Үлгі дисперсиясы	192,1475962
Интервал	58	Интервал	60
Ең азы	35	Ең аз	28
Максимум	93	Максимум	88
сомасы	3987	сомасы	3061
Студенттер саны	65	Тексеру	65

Интернетті проблемалы пайдалану шкаласы бойынша орташа балл 61,3 құрайды, бұл орташа интернетті проблемалық пайдалануды көрсетеді (60-79 аралығы). Нәтижелер респонденттердің қауіп-қатерге ұшырағанын, оның ішінде желіде өткізілетін уақытты бақылауды ішінара жоғалтуды, жағымсыз эмоцияларды болдырмау үшін интернетті пайдалануды және нақты өмірде желіні пайдаланумен байланысты кездейсоқ қақтығыстарды қамтитын белгілер бар екенін көрсетеді. Жанама түрде орташа (61,3), медиана (60) және режим (61) нәтижелерінің ұқсастығы таралу симметриялы және қалыптыға жақын екенін көрсетеді.

Интернетті проблемалы пайдалану көрсеткіштері интернетке тәуелділік шкаласы бойын-

ша нәтижелерге қарағанда айқынырақ. Интернетке тәуелділік шкаласы бойынша орташа балл 47,09 болды, бұл интернетке тәуелділікке бейімділігін немесе орташа деңгейді көрсетеді (диапазон, 43-64 балл). Орташа мәnnің (47,09), медиананың (45) және режимнің (47) ұқсастығы да жанама түрде таралу симметриялы және қалыптыға жақын екенін білдіреді. Стандартты ауытқу (13.8) және таңдау дисперсиясы (192.1) деректердің айтарлықтай өзгергіштігін көрсетеді.

Әрі қарай, студенттердің мазасыздануы мен өзін-өзі бағалауы өлшеніп, сипаттамалық статистиканың нәтижелері 3-кестеде берілген.

Өзін-өзі бағалау деңгейі: студенттердің 63,1% бірнеше салаларда өзін-өзі бағалауы төмен екендігі анықталды, ал олардың 21,5% -інде

көптеген салаларда өзін-өзі бағалауы жоғары. Жағдаяттық мазасыздықтың нәтижелері бойынша респонденттердің 50,9%-ы күйзеліс деңгейі орташа, 27,6%-ы жоғары, 21,5%-ы төмен деңгейде. Тұлғалық мазасыздану нәтижелеріне сүйене отырып, 41,5% -да түлғалық мазасыздық деңгейі жоғары, 20% -да төмен, 38,5% -да түлғалық мазасыздық деңгейі орташа.

Біз SPSS көмегімен жүргізілген корреляциялық талдауды қарастыруға көшейік. Интернетті проблемалы пайдалану, өзін-өзі бағалау және мазасыздану арасындағы байланысқа қатысты корреляцияны анықтау және гипотезаларды тексеру үшін Пирсон дәрежесінің корреляция коэффициентін пайдаланып, корреляциялық талдау жүргіздік (4-кесте).

3-кесте – Спилбергер-Ханинның мазасыздық шкаласын қолданатын үлгінің сипаттамалық статистикасы және Уайнхольдтің өзін-өзі бағалау сауалнамасы арқылы өзін-өзі бағалау

	Ситуациялық мазасыздық	Жеке алаңдаушылық	Өзін-өзі бағалау
Орташа	39,07692308	46,15384615	62,93846154
Стандартты қате	1,16856003	1,596756142	1,534988869
Медиана	38	44	65
Мода	36	44	68
Стандартты ауытқу	9,421232159	12,87345958	12,3754759
Үлгі дисперсиясы	88,75961538	165,7259615	153,1524038
Интервал	35	46	50
Ең азы	23	25	37
Максимум	58	71	87
сомасы	2540	3000	4091
Студенттер саны	65	65	65

4-кесте – Пирсон коэффициенті бойынша студенттерді корреляциялық талдау нәтижелері

		интернетті проблемалы пайдалану	Интернетке тәуелділік	өзін-өзі бағалау	жағдаяттық мазасыздану	тұлғалық мазасыздану
интернетті проблемалы пайдалану	Пирсон корреляция	1	,934**	-,868**	,743**	0,818**
	маңыздылығы (екі жақты)		<,001	<,001	<,001	<,001
Интернетке тәуелділік	Пирсон корреляция	,934**	1	-,839**	,751**	,806**
	маңыздылығы (екі жақты)	<,001		<,001	<,001	<,001
өзін-өзі бағалау	Пирсон корреляция	-,868**	-,839**	1	-,741**	-,817**
	маңыздылығы (екі жақты)	<,001	<,001		<,001	<,001
жағдаяттық мазасыздану	Пирсон корреляция	,743**	,751**	-,741**	1	,831**
	маңыздылығы (екі жақты)	<,001	<,001	<,001		<,001
тұлғалық мазасыздану	Пирсон корреляция	,818**	,806**	-,817**	,831**	1
	маңыздылығы (екі жақты)	<,001	<,001	<,001	<,001	

**Корреляция 0,019 (екі жақты) деңгейде маңызды

4-кестенің нәтижелеріне сәйкес ауыспалы болатын корреляциялар анықталды: интернетті проблемалы пайдалану, интернет-тәуелділік, өзін-өзі бағалау $p < 0,01(**)$ деңгейінде маңызды болатын жағдаяттық және тұлғалық мазасыздану. Мұндай нәтиже екіжақты маңыздылықты көрсетеді. Интернетті проблемалы пайдаланудың корреляциялық байланысының нәтижелерін шкала бойынша қарастырайық.

1. Интернетке тәуелділік пен интернетті пайдаланудың проблемалық корреляциясы күшті оң байланысқа ие ($r=0,934**$). Нәтиже осы іріктемедегі екі феноменмен тығыз байланысты екенін көрсетеді. Интернетті пайдалану қаншалықты проблемалы болса, ғаламторға тәуелділік те соншалықты жоғары болады. Интернетті проблемалы пайдаланатын студенттер интернетке тәуелділіктің жоғары деңгейін көрсетеді.

2. Интернетті өзін-өзі бағалау деңгейімен проблемалы пайдаланудың корреляциясы күшті теріс байланысқа ие ($r=-0,868**$). Мұндай корреляция интернетті пайдаланудың проблемалық деңгейі неғұрлым жоғары болса, осы іріктеме бойынша студенттердің өзін-өзі бағалауының соншалықты төмен болатынын білдіреді. Мұндай байланыс ақпаратты шамадан тыс тұтынумен және пайдаланушылардың «мінсіз» бейнелері көрсетілетін әлеуметтік желілерде уақыт өткізуімен түсіндірілуі мүмкін. Адам шынайы өмірдегі белсенділікті шектейді және өзін айналасындағылармен салыстырады, бұл өзін-өзі бағалау деңгейіне теріс әсер етеді.

3. Интернетті проблемалы пайдалану жағдаяттық мазасыздану мен күшті оң корреляциялық байланысқа ие ($r=0,743**$). Мұндай нәтиже интернетті проблемалы пайдалану неғұрлым жоғары болса, жағдаяттық мазасыздану соғұрлым жоғары болатынын көрсетеді. Интернетті өте проблемалы пайдаланатын студенттер сыртқы тітірекендіргіштерге жауап ретінде пайдаланып алаңдаушылықты жиі сезінеді.

4. Интернетті жеке басының мазасыздануымен проблемалық пайдаланудың корреляциясы күшті оң байланысқа ие ($r=0,818**$). Респонденттерде интернетті пайдалану қаншалықты проблемалы болса, жеке басының мазасыздану деңгейі де соғұрлым жоғары болады. Интернетті белгілі бір проблемаларда пайдаланатын адамдар бейтарап жағдайларды қауіпті деп қабылдайды және мазасыздықты тұлғалық қасиет ретінде көрсетеді.

Интернетке тәуелділікті бағалау әдістемесі интернетті пайдаланудың негізгі проблемалық шкаласына қосымша ретінде таңдалды. Нәтижелер оның интернетті пайдаланудағы проблемалық шкаласы бойынша ұпайлармен күшті оң корреляцияға ие екенін көрсетеді. Интернетке тәуелділік өзін-өзі бағалаумен күшті теріс корреляцияға ие ($r=-0,839**$), оның өзін-өзі қабылдауға теріс әсерін растайды. Интернетке тәуелділік, интернетті проблемалы пайдалану сияқты, жағдаяттық ($r=0,765**$) және тұлғалық мазасыздықпен ($r=0,851**$) күшті оң корреляцияға ие. Мұндай нәтижелер интернетке тәуелді студенттердің күнделікті өмірде қобалжу реакцияларына бейім екенін және интернетті өмірдегі қиындықтардан аулақ болу әдісі ретінде пайдалана алатынын көрсетеді. Өзін-өзі бағалау тұлғалық ($r=-0,774**$) және жағдаяттық мазасыздықтың ($r=-0,741**$) теріс корреляциямен байланыстығын сипаттайды. Сыртқы ынталандыруларға жауап ретінде өзін-өзі төмен бағалайтын студенттер күйзелістің жоғарылауын сезінуге бейім боалды, сондай-ақ олар мазасыздықты жеке тұлғалық қасиет ретінде үлкен ықтималдықпен қабылдайды.

Қосымша жүргізілген регрессивті талдау интернетті проблемалы пайдалану мен интернет тәуелділік арасындағы және өзін-өзі бағалаудағы байланыстың маңыздылығы жоғары екендігін көрсетті (5 кесте).

5-кесте – Регрессивті статистика

	<i>Коэффициенттері</i>	<i>Стандартты қателік</i>	<i>t-статистика</i>	<i>P-маңыздылық</i>	<i>Төменгі 95%</i>	<i>Жоғарғы 95%</i>
Ү-қиылысуы	48,22103	8,786176	5,488284	7,99E-07	30,65771	65,78434
Интернет-тәуелділік	0,718513	0,077617	9,257117	2,70E-13	0,563358	0,873668
Өзін-өзі бағалау	-0,32919	0,086939	-3,7865	0,000347	-0,50298	-0,15541

R маңыздылығының атаулары	Маңыздылық
Көпшілікті R	0,94677
R-квадрат	0,896374
Нормаға сай R-квадрат	0,893032
Стандартты қателік	4,684317
Бақылау	65

Регрессивті модель түрі:

$$y = 48.22103 + 0.718513x_1 + 0.3291903x_2, \\ R^2 = 0.896374$$

$R^2 = 0.896374$ коэффициентінің статистикалық маңыздылығының 89,6%-ке теңдігі (интернетті проблемалы қолдану мен өзін-өзі бағалаудағы) айнымалы факторлардың түсіндірмесімен негізделеді.

Корреляциялық және регрессивті талдаулар интернетті проблемалы пайдаланудың тұлғаның өзін-өзі бағалауына және интернет тәуелділікке әсерінің маңызды екенін көрсетеді. Тұлғалық және жағдаяттық мазасыздық ИПП-да корреляциялық байланысты екендігін, яғни олардың бірге ішкі және сыртқы факторларға байланыстылығының мүмкін болатынын байқатады.

Біздің қазақстандық студенттерді іріктеу арқылы алған нәтижелеріміз Л.Р. Аптикиева & М.С. Бурсакова (2022) цифрлық кеңістікті проблемалы пайдаланудың жас ұрпақтағы мазасыздық пен олардың өзін-өзі бағалаудың төмендігімен байланысты екендігін айқындайды. Көптеген зерттеушілер студенттерде ИПП, мазасыздану және психикалық саламаттылықтың төмендеуінің алдын алу әдістерін талқылайды. Жастар арасында интернетті проблемалы пайдалануды азайту үшін бастауыш мектеп жасынан бастап цифрлық гигиена және цифрлық сауаттылық бағдарламаларын іске асыру керек. Сөйтіп, балалар желіден мақұлдау мен жұбаныш іздемейді, олар цифрлық технологияларды нақты өмірде дамып, оқу дағдыларын және бос уақытын жақсарту үшін пайдалана алатын болады. Ата-аналар балаларын ерте жастан белсен-

ділікке ынталандыра отырып, олардың дамуына ықпал ететін интернеттен тыс хоббиілері мен қызығушылықтарын дамытуы керек.

Y. Shi, F. Kong, M. Zhu (2024) авторлар «Әлеуметтік медиа қарқындылығы жасөспірімдердің әлеуметтік мазасыздықтарына қалай әсер етеді: тізбектелген және елестетілетін аудиторияның сыртқы келбетті бағалаудағы делдалдық рөлі» атты зерттеуінде мынадай алдын алу бағыттарын анықтады:

- Сыми ойлау мен цифрлық сауаттылықты дамытуға бағытталған білім беру бағдарламалары.

- Сандық гигиеналық бағдарламаларды жүргізу.

- Жасөспірімдердің желіде өткізілетін уақытты азайтуға көмектесетін офлайн-белсенділіктерін ынталандыру.

- Өзін-өзі бағалау төменділігі және мазасыздықты азайту үшін терапиялық көмекті ендіру.

Мектепте және жоғары оқу орындарында алдын алу жұмыстарын жүргізу арқылы ұлғайып келе жатқан интернетке тәуелділік пен интернетті проблемалы пайдалану мәселесін шешуге мүмкіндік тудырады. Алдын алудың алғашқы кезеңдерінде адамның мазасыздануын жеңе алуына бағытталған: тыныс алу және релаксация әдістерін, зейінді шоғырландыруды түйсінуге көмектесетін денеге бағытталған (mindfulness) медитациялық әдістерді және когнитивті-танымдық КППТ мінез-құлықты дамыту сияқты психологиялық техникалар мен әдістемелерді қолдану керек.

6-кестеде интернетті проблемалы пайдаланудың әсерін азайта алатын және мазасыздықты жеңе алуға көмектесетін техникалардың мысалдар беріледі.

6-кесте – Мазасыздықты жеңу техникалары

Санаттары	Техникалар	Сипаттамасы
Когнитивті әдістер	Мазасыздықты контейнерлендіру	Теріс эмоцияларды бастан кешіруді «кейінге қалдыру» және оларды ыңғайлы уақытта сезіну үшін мазасыздықты ойша контейнерге салу.
	«Ойлауды тоқтату»	Ішкі белгілер ақылы мазасыз ойларды тоқтату және назарды сыртқы әлемге аудару
	Эмоция күнделігін жүргізу	Бұл әдіс эмоцияларды тануға және олардың адамның қандай алаңдаушылықтарға теріс әсер ететінін байқауға көмектеседі.
Түйсіну және медитация	Жерге түсіру тәжірибесі (5-4-3-2-1)	Қатты қобалжу сәтінде адамның назары 5 сезімге шоғырлануы керек.
	Mindfulness Зейін	«Осында және қазір» сезімдеріне, тыныс алу мен қозғалыстарды бақылауға назар аударыңыз.
Мінез-құлық әдістері	Рефрейминг Қайта өңдеу	Деструктивті реакциялар мен әдеттерді конструктивті әрекеттермен ауыстыру (мысалы, жағымсыз эмоцияларды бастан өткергенде әлеуметтік желіде отыруға деген құлшынысты серуендеумен ауыстыру)
	Декомпозиция («кішкентай қадамдар» әдісі)	Кішігірім мақсаттарға қол жеткізу арқылы адам үлкен нәтижелерге қол жеткізе алады (мысалы, күнделікті желіде өткізетін сағаттардың санын 5 минутқа қысқарту мақсатын қою)
Тыныс алу жаттығулары	Терең диафрагмалық тыныс алу	Ішпен баяу және саналы тыныс алу жоғары мазасыздықты азайтады.
	«Квадратты (шаршы) тыныс алу»	4 секунд дем алыңыз, деміңізді 4 секунд ұстаңыз және 4 секунд дем шығарыңыз. Тыныс алуды бақылау күшті эмоциялармен күресуге көмектеседі.

Мысалы, «5-4-3-2-1» әдісі адамға қатты қобалжу кезінде өзін «жерге түсіруге» және тыныштандыруға мүмкіндік береді. Мыналарды кезек-кезек атап, айту отыру керек:

- Адам айналасынан көретін 5 зат.
- Ол ұстай алатын 4 зат.
- 3 дыбысты естиді.
- 2 ол осы сәтте сезінетін немесе есіне түсіретін иіс.
- 1 есте сақтауға немесе сезінуге болатын дәм.

Бұл әдістер өмір сапасын жақсартуға және күшті эмоциялармен күресуге бағытталған, оларды жүйелі түрде орындау арқылы адамдар мазасыздықтың бірте-бірте азайып, бұрынғыдай жиі пайда болуын тоқтатқанын байқай алады. Аталған әдістер мен әдістертемелерді студенттердің психоэмоционалдық жағдайын жақсарту, мазасыздықты азайту және интернетті айтарлықтай проблемалы қолдануы бар студенттердің өзін-өзі бағалауын нығайту үшін пайдалануға болады.

Қорытынды

Қазақстандық студенттерді іріктеп таңдау арқылы жүргізілген зерттеу нәтижелері бойынша интернетті проблемалы пайдалану студенттердің өзін-өзі бағалауы мен мазасыздануына

тердің өзін-өзі бағалауы мен мазасыздануына теріс әсер ететіні анықталды. Интернетті проблемалы пайдалану мен интернетке тәуелділік, интернет-аддикция, интернетті проблемалық пайдаланудың көңіл-күйге, ерекше мазасыздануға әсері және өзін-өзі бағалау арасындағы теріс байланыс анықталды.

Бұл нәтижелер шетелдік ғалымдардың зерттеулерімен сәйкес келеді. Мақалада проблемалық интернет пен ұялы телефонды пайдалану деңгейін анықтауға арналған диагностикалық құралдар жинақталған; студенттердің ИПП бағаланады және студенттердің мазасыздануының алдын алу мен оларды азайту шаралары ұсынылады. Алдағы уақытта интернетті проблемалы пайдаланудың алдын алу, студенттердің цифрлық гигиена дағдыларын және цифрлық сауаттылықты дамыту бағдарламаларын дайындап жетілдірудің маңыздылығын арттыру қажет деп санаймыз.

Алғыс

Зерттеу ҚР Ғылым және жоғары білім министрлігінің «Қазақстандық және әлемдік білім берудегі психодиагностиканың даму тарихы: кросс-мәдени талдау және валидтеу алгоритмін жасау» атты №AP23488243 гранттық жобасының есебінен орындалды.

Әдебиеттер

- Адаева А. А., Слажнева Т. И., Абдрахманова Ш. З., Каусова Г. К., Калмакова Ж.А. Проблемное использование социальных сетей и психологическое благополучие городских и сельских подростков Казахстана // *Наука и Здравоохранение*. – 2023. – №6. – С.140-151. <https://doi:10.34689/SH.2023.25.6.017>.
- Аптикиева Л.Р., Бурсакова М.С. Психолого-педагогическое исследование асоциального поведения подростков поколения Z в цифровой среде // *Вестник Оренбургского государственного университета*. – 2022. – №2 (234). – С. 6-19. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskoe-issledovanie-asotsialnogo-povedeniya-podrostkov-pokoleniya-z-v-tsifrovoy-srede> (дата обращения: 16.07.2025). <https://doi:10.25198/1814-6457-234-6>.
- Богачева Н.В., Сивак Е.В. Мифы о «поколении Z» // *Современная аналитика образования*. – 2019. – №1. – С. 1-64.
- Герасимова А.А., Холмогорова А.Б. Общая шкала проблемного использования интернета: апробация и валидизация в российской выборке третьей версии опросника // *Консультативная психология и психотерапия*. – 2018. – №26(3). – С. 56-79. <https://doi:10.17759/cpp.2018260304>.
- Колесников В.Н., Мельник Ю.И., Теплова Л.И. Интернет-активность и проблемное использование интернета в юношеском возрасте // *Национальный психологический журнал*. – 2019. – №1 (33). С. 34-46. <https://doi:10.11621/npj.2019.0104>.
- Лановая А.М. Проблемное использование информационно-коммуникационных сетей подростками (психологический аспект): автореф. ... к.пс.н. – Санкт-Петербург: СПбГУ, 2025. https://disser.spbu.ru/files/2024/disser_en_lanovaia_alesia.pdf
- Лимашева Л., Бердибаева С., Гарбер А. PUMP (Problematic use of mobile phone) сауалнамасының қазақ тілді нұсқасын бейімдеу // *Абай атындағы ҚазҰПУ Хабаршысы. Психология сериясы*. – 2025. – №82(1). – С. 228–238. <https://doi:10.51889/2959-5967.2025.82.1.020>.
- Малыгин В.Л., Феликсов К.А., Искандирова А.С., Антоненко А.А., Смирнова Е.А., Хомерики Н.С. Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики: учебное пособие для студентов факультета клинической психологии по дисциплине специализации «Психологическая коррекция аддиктивного поведения». – М.: МГМСУ, 2011. – 32 с.
- Мешкова Л. Н. Современная цифровая среда как средство социокультурного становления личности подростка // *Context and Reflection: Philosophy of the World and Human Being*. – 2021. – №10(4А). – С.23-32. <https://doi:10.34670/AR.2021.62.17.003>.
- Chang J., Hung C-C. Проблемное пользование интернетом. Международная ассоциация по детской и подростковой психиатрии и смежным профессиям (IACAPAP). Руководство по детской и подростковой психиатрии /под ред. Д.М. Рея. – Киев: Горобец, 2018. <https://iacapap.org/russian.html> https://iacapap.org/_Resources/Persistent/5088efc79be661bd71b7907913516aeca5f0ca82/H.6-Internet-Russian-UKR.pdf
- Pettorruso M., Valle S., Cavic E., Martinotti G., di Giannantonio M., Grant J.E. Problematic Internet use (PIU), personality profiles and emotion dysregulation in a cohort of young adults: trajectories from risky behaviors to addiction // *Psychiatry research*. – 2020. – №289. – P. 113036. <https://doi:10.1016/j.psychres.2020.113036>.
- Петров А.А. Клинико-социальная динамика расстройств личности при проблемном использовании интернета (диагностический, клинико-типологический и терапевтический аспекты): автореф. ... к.мед.н. (психиатрия). – Томск, 2022. URL: <https://www.disserscat.com/content/kliniko-sotsialnaya-dinamika-rasstroistv-lichnosti-pri-problemnom-ispolzovanii-interneta-dia>
- Петрова Ю.А. Ценностно-смысловые факторы профессионального самоопределения подростков с проблемным использованием интернета: автореф. ... к.пс.н. – Санкт-Петербург: СПбГУ, 2022. URL: <https://www.disserscat.com/content/tsennostno-smyslovyye-factory-professionalnogo-samoopredeleniya-podrostkov-s-problemnym-ispol>
- Rey J. M. IACAPAP textbook of child and adolescent mental health. – Geneva: IACAPAP, 2012.
- Тушнова Ю.А., Басенкова О.А. Концептуализация понятия «интернет-зависимость» // *Вестник науки*. – 2022. – №35. – P. 235-242. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptualizatsiya-ponyatiya-internet-zavisimost>
- Холмогорова А.Б., Герасимова А.А. Психологические факторы проблемного использования Интернета у девушек подросткового и юношеского возраста // *Консультативная психология и психотерапия*. – 2019. – №27(3). – С. 138-155. <https://doi:10.17759/cpp.2019270309>
- Шакун Е. Ю., Лановая А. М., Фадеева Е. В. Зависимость и проблемное использование интернета среди девушек и женщин: распространенность, основные проявления, диагностические инструменты (обзор российских исследований) // *Консультативная психология и психотерапия*. – 2022.- № 30(2). – С. 45-66. <https://doi:10.17759/cpp.2022300204>.
- Shi Y., Kong F., Zhu M. How Does Social Media Usage Intensity Influence Adolescents' Social Anxiety: The Chain Mediating Role of Imaginary Audience and Appearance Self-Esteem // *International Journal of Mental Health Promotion*. – 2024. – №26(12). <https://doi:10.32604/ijmh.2024.057596>.
- Yu Y., Wu Y., Chen P., Min H., Sun X. Associations between personality and problematic internet use among Chinese adolescents and young adults: A network analysis // *Journal of Affective Disorders*. – 2024. – №365. – P. 501-508. <https://doi:10.1016/j.jad.2024.08.069>.

References

- Adaeva, A.A., Slazhneva, T.I., Abdrakhmanova, Sh.Z., Kausova, G.K., & Kalmakova, Zh.A. (2023). Problemnoe ispol'zovanie social'nyh setey i psihologicheskoe blagopoluchie gorodskikh i sel'skikh podrostkov Kazakhstana. [Problematic social media use and psychological well-being of urban and rural adolescents in Kazakhstan]. *Science and Health*, 6, 140-151. <https://doi:10.34689/SH.2023.25.6.017> (In Russian).
- Aptikieva, L. R., & Bursakova, M. S. (2022). Psihologo-pedagogicheskoe issledovanie asocial'nogo povedeniya podrostkov pokoleniya Z v cifrovoj srede [Psychological and pedagogical study of antisocial behavior of adolescents of generation Z in the

digital environment]. *Bulletin of Orenburg State University*, 2 (234), 6-19. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskoe-issledovanie-asotsialnogo-povedeniya-podrostkov-pokoleniya-z-v-tsifrovoy-srede> (Accessed: 16.07.2025) <https://doi.org/10.25198/1814-6457-234-6> (In Russian)

Bogacheva, N.V., Sivak, E.V. (2019). Mify o “pokolenii Z” [Myths about “Generation Z”]. *Modern Analytics of Education*, 1, 1-64. (In Russian).

Chang, J., Hung, C.-C. (2018). Problemnoe pol'zovanie internetom. Mezhdunarodnaya asociaciya po detskoj i podrostkovoj psihiatrii i smezhnym professiyam. [Problematic internet use. International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions (IACAPAP)]. In *Handbook of Child and Adolescent Psychiatry*/ edited by D.M.Rey. Kyiv. Gorobets. <https://iacapap.org/russian.html> https://iacapap.org/_Resources/Persistent/5088efc79be661bd71b7907913516_aeca5f0ca82/H.6-Internet-Russian-UKR.pdf (In Russian).

Gerasimova, A.A., & Kholmogorova, A.B. (2018). Obshchaya shkala problemnogo ispol'zovaniya interneta: aprobaciya i validizaciya v rossijskoj vyborke tret'ej versii oprosnika. [The General Scale of Problematic Internet Use: Testing and Validation of the Third Version of the Questionnaire in a Russian Sample]. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 26(3), 56-79. <https://doi.org/10.17759/cpp.2018260304> (In Russian).

Kholmogorova, A.B., & Gerasimova, A.A. (2019). Psihologicheskie faktory problemnogo ispol'zovaniya Interneta u devushek podrostkovogo i yunosheskogo vozrasta. [Psychological Factors of Problematic Internet Use in Adolescent and Young Adult Girls]. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 27(3), 138-155. <https://doi.org/10.17759/cpp.2019270309> (In Russian).

Kolesnikov, V.N., Melnik, Yu.I., & Teplova, L.I. (2019). Internet-aktivnost' i problemnoe ispol'zovanie interneta v yunosheskom vozraste. [Internet activity and problematic internet use in adolescence]. *National Psychological Journal*, 1 (33), 34-46. <https://doi.org/10.11621/npj.2019.0104> (In Russian).

Lanovaya, A.M. (2025) Problemnoe ispol'zovanie informacionno-kommunikacionnyh setej podrostkami (psihologicheskij aspekt). [Problematic Use of Information and Communication Networks by Adolescents (Psychological Aspect)]: Thesis for a Candidate of Science in Psychology. St. Petersburg State University. https://disser.spbu.ru/files/2024/disser_en_lanovaia_alesia.pdf (In Russian).

Limasheva, L., Berdibaeva, S. & Garber, A. (2025). PUMP (Problematic use of mobile phone) saualnamasynyn kazak tildi nyskasyn bejimdeu [Adaptation of the Kazakh-language version of the PUMP (Problematic use of mobile phone) questionnaire]. *Bulletin of KazNPU named after Abay. Series: Psychology*. 82, 1 (Apr. 2025), 228–238. <https://doi.org/10.51889/2959-5967.2025.82.1.020>. (In Kazakh).

Malygin, V.L., Felixov, K.A., Iskandirova, A.S., Antonenko, A.A., Smirnova, E.A., Khomeriki, N.S. (2011). Internet-zavisimoe povedenie. Kriterii i metody diagnostiki: uchebnoe posobie dlya studentov fakul'teta klinicheskoy psihologii po discipline specializacii «Psihologicheskaya korrekciya addiktivnogo povedeniya». [Internet-Addicted Behavior. Criteria and Diagnostic Methods: A Textbook for Students of the Faculty of Clinical Psychology in the Specialization “Psychological Correction of Addictive Behavior”]. Moscow: MGMSU, 32 p. (In Russian).

Meshkova, L.N. (2021). Sovremennaya cifrovaya sreda kak sredstvo sociokul'turnogo stanovleniya lichnosti podrostka. [The modern digital environment as a means of sociocultural development of the adolescent personality]. *Context and Reflection: Philosophy of the World and Human Being*, 10(4A), 23-32. <https://doi.org/10.34670/AR.2021.62.17.003> (In Russian)

Petrov, A.A. (2022). Kliniko-social'naya dinamika rasstrojstv lichnosti pri problemnom ispol'zovanii interneta (diagnosticheskij, kliniko-tipologicheskij i terapevticheskij aspekty). [Clinical and Social Dynamics of Personality Disorders in Problematic Internet Use (Diagnostic, Clinical-Typological, and Therapeutic Aspects)]: Thesis for a Candidate of Medical Sciences (Psychiatry). Tomsk. <https://www.dissercat.com/content/kliniko-sotsialnaya-dinamika-rasstrojstv-lichnosti-pri-problemnom-ispolzovanii-interneta-dia> (In Russian).

Petrova, Yu.A. (2022). Cennostno-smyslovye faktory professional'nogo samoopredeleniya podrostkov s problemnym ispol'zovaniem internet. [Value-semantic factors of professional self-determination of adolescents with problematic internet use]: Thesis for a degree of Candidate of Science in Psychology. St. Petersburg. <https://www.dissercat.com/content/tsennostno-smyslovye-faktory-professionalnogo-samoopredeleniya-podrostkov-s-problemnym-ispol> (In Russian).

Pettoruso, M., Valle, S., Cavic, E., Martinotti, G., di Giannantonio, M., & Grant, J. E. (2020). Problematic Internet use (PIU), personality profiles, and emotion dysregulation in a cohort of young adults: trajectories from risky behaviors to addiction. *Psychiatry research*, 289, 113036. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113036>.

Rey, J.M. (2012). IACAPAP textbook of child and adolescent mental health.

Shakun, E.Yu., Lanovaya, A.M., & Fadeeva, E.V. (2022). Zavisimost' i problemnoe ispol'zovanie interneta sredi devushek i zhenshchin: rasprostranennost', osnovnye proyavleniya, diagnosticheskie instrumenty (obzor rossijskih issledovanij). [Internet Addiction and Problematic Use among Girls and Women: Prevalence, Main Manifestations, and Diagnostic Tools (A Review of Russian Studies)]. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 30(2), 45-66. <https://doi.org/10.17759/cpp.2022300204> (In Russian)

Shi, Y., Kong, F., & Zhu, M. (2024). How Does Social Media Usage Intensity Influence Adolescents' Social Anxiety: The Chain Mediating Role of Imaginary Audience and Appearance Self-Esteem. *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(12). <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2024.057596>.

Tushnova, Yu.A., & Basenkova, O.A. (2022). Konceptualizaciya ponyatiya «internet-zavisimost'». [Conceptualization of the concept of “internet addiction”]. *Science Bulletin*, (35), 235-242. <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptualizatsiya-ponyatiya-internet-zavisimost> (In Russian).

Yu, Y., Wu, Y., Chen, P., Min, H., & Sun, X. (2024). Associations between personality and problematic internet use among Chinese adolescents and young adults: A network analysis. *Journal of Affective Disorders*, 365, 501-508. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.069>.

Авторлар туралы мәлімет:

Мынбаева Әйгерім Қазықызы (корреспондент-автор) – педагогика ғылымдарының докторы, Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің жалпы және қолданбалы психология кафедрасының профессоры (Алматы, Қазақстан, e-mail: Aigerim.Mynbaeva@kaznu.edu.kz);

Копенова Иделия – психология мамандығы бойынша әлеуметтік ғылымдар бакалавры, Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті (Алматы, Қазақстан, e-mail: ideliya2017@gmail.com);

Әрінова Бақыт Айтұқызы – педагогика ғылымдарының кандидаты, Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің педагогика және білім беру менеджменті кафедрасының ассистент-профессоры (Алматы, Қазақстан, e-mail: baxit-a@mail.ru);

Гумерова Альфия Анваровна – Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің психология мамандығы бойынша PhD докторанты (Алматы, Қазақстан, e-mail: gumerovaalfiya5@gmail.com)

Information about authors:

Mynbayeva Aigerim (corresponding-author) – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor in the Department of General and Applied Psychology, Al-Farabi Kazakh National University (Almaty, Kazakhstan, e-mail: Aigerim.Mynbaeva@kaznu.edu.kz);

Kopenova Ideliya – Bachelor of Social Sciences in Psychology, Al-Farabi Kazakh National University (Almaty, Kazakhstan, ideliya2017@gmail.com);

Arinova Bakyt – Candidate of Pedagogical Sciences, Assistant Professor, Department of Pedagogy and Educational Management, Al-Farabi Kazakh National University (Almaty, Kazakhstan, e-mail: baxit-a@mail.ru);

Gumerova Alfiya – PhD student of Psychology, Al-Farabi Kazakh National University (Almaty, Kazakhstan, e-mail: gumerovaalfiya5@gmail.com)

Сведения об авторах:

Мынбаева Айгерим Казыевна (автор-корреспондент) – доктор педагогических наук, профессор кафедры общей и прикладной психологии, Казахский национальный университет имени аль-Фараби (Алматы, Казахстан, e-mail: Aigerim.Mynbaeva@kaznu.edu.kz);

Копенова Иделия – бакалавр социальных наук по ОП «Психология», Казахский национальный университет имени аль-Фараби (Алматы, Казахстан, e-mail: ideliya2017@gmail.com);

Аринова Бақыт Айтұовна – кандидат педагогических наук, ассистент профессора кафедры педагогики и образовательного менеджмента, Казахский национальный университет имени аль-Фараби (Алматы, Казахстан, e-mail: baxit-a@mail.ru);

Гумерова Альфия Анваровна – докторант PhD ОП 8B03107 – «Психология», Казахский национальный университет имени аль-Фараби (Алматы, Казахстан, e-mail: gumerovaalfiya5@gmail.com).

Келіп түсті: 31 шілде 2025 жыл
Қабылданды: 01 желтоқсан 2025 жыл