

Л. Навий
Ж.Т. Шурманова
Г.М. Ракишева

Ш.Ш. Уәлиханов атындағы Көкшетау университеті, Көкшетау, Қазақстан
(E-mail: liza281073@mail.ru, shzht@mail.ru)

Интернет-тәуелділіктің студент психологиясына әсері

Аңдатпа. Қазіргі уақытта интернет желісі қажетті құралдардың біріне айналды. Білім жүйесі, қызмет барысы интернет арқылы әртүрлі бағдарлама аясында жүргізіледі. Бұл көптеген адамдарды интернетке тәуелді етеді. Осыған байланысты бұл мақалада интернет-тәуелділікке негізделген интернет пайдаланушылардың саны, мемлекеттер арасындағы Қазақстан мемлекетінің орналасқан әлемдік рейтингі көрсетілген. Интернет тәуелділігі туралы ұғым берілген, зерттеген ғалым-психологтардың тұжырымдамалары, негізгі нысаны, тәуелді адамдардың түрлері, интернетті патологиялық пайдаланудың когнитивтік-мінез-құлық моделдері көрсетілген. Зерттелетін нысан бойынша колледж студенттері арасында үш әдістемелік тест сауалнамаларының нәтижелері анықталды. Оған 195 студент қатысты және сауалнама негізінде 82 студентте тәуелділікке байланысты бірнеше мәселелері бар, интернетке тәуелділік қалыптасқан студенттер саны анықталды. Екінші сауалнаманың сұрақтары бойынша интернетке тәуелділікті анықтайтын психологиялық белгілері анықталды. Зерттеу нәтижесіне студенттердің интернетке тәуелділіктің алдын-алу және арылтуға бағытталған әдістемелік бағдарлама жасалды. Бағдарламада интернетке тәуелділіктің пайда болу себептері ескерілді. Осыған байланысты тәуелділіктің алдын-алу және одан арылтуға байланысты тренинг - сабақтар өткізілді. Зерттеу нәтижесіне статистикалық талдау жасалды.

Түйін сөздер: интернет-тәуелділік, киберкеңістік, психикалық жағдай, көңіл-күй.

DOI: <https://doi.org/10.32523/2616-6895-2022-14-4-228-238>

Кіріспе

XXI ғасырда енген ғаламтор желісі күнделікті өмірде миллиондаған адамдардың үйреншікті қолданысының бірі. 2021 жылдың қаңтарында интернетті пайдаланушылар саны 15,47 миллион адамды құрап, 2020 жылдың басынан бері 5%-ға (741 000 адамға) өсті. 2021 жылдың басында интернеттің енуі қазірдің өзінде 81,9%-ды құрады. Дүниежүзілік интернет қорының жыл сайынғы есебіне сәйкес, Қазақстан интернеттің, ком-

муникацияның өсу қарқыны және олардың халық өміріне әсері бойынша әлемдік рейтингте 28-орынға шықты. Ағымдағы жылдың Web Index деректері бойынша Қазақстан жалпы рейтингте Қытай (29-орын) және Ресей (31-орын) сияқты елдерді басып озып, дүние жүзінде 28-орынға тұрақтады. Өңірлік контексте біздің еліміз Таяу Шығыс және Орталық Азия аймағында (Израиль, Иордания, Қазақстан, Катар, Йемен) 3-орында және Еуропа және Орталық Азия аймағында Ресейді (16-орын) басып озып, 15-орында болды. Осы-

лайша, Қазақстанның әрбір үшінші тұрғыны интернет пайдаланушысы, ал әрбір жетінші адам интернетті күнделікті пайдаланады. Қазіргі адам өміріне ақпараттық технологияларды кеңінен енгізудің оң және теріс салдарын тигізуде. Ақпараттық технологияларды ұзақ уақыт пайдаланудың жағымсыз салдары қызығушылық шеңберінің тарылуы, шындықтан виртуалды әлемге ауысуы және тәуелділіктің дамуы. Өсіп келе жатқан жеткіншектердің интернетті қолдану патологиялық мәселесін өзекті етеді. Интернетке тәуелділік құбылыстарын психологиялық тұрғыдан зерттеген - зерттеушілер клиникалық психолог К. Янг және психиатр И. Голдберг. Интернетке тәуелділік терминін алғаш рет 1996 жылы И. Голдберг ұсынды. Ол интернет желісін шамадан тыс қолдану нәтижесінде мінез-құлықтың бұзылуы, тұрмыстық, оқуда, әлеуметтік ортада, қызметте, отбасында, қаржылық немесе психологиялық тұлға іс-әрекетіне зиянды әсер ететінін анықтады [1].

Қазіргі уақытта интернет-тәуелділік деп желіден тыс кезде интернет желісіне қосылуға және желіде болған кезде интернет желісінен шыға алмауға деген мәжбүрлі ұмтылысты білдіреді. Қазіргі әдебиеттерде «Интернет-тәуелділік» ұғымның негізгі синонимдері «Интернет-аддикция», «Нетолизм», «Интернетке мінез-құлық тәуелділігі», «Интернетті патологиялық пайдалану» жиі кездеседі.

Шет елдерде интернет-тәуелділік мәселесі өткен ғасырдың 80-жылдары басталды. Ал Қазақстанда соңғы он жылда ғана зерттеліп келеді. Бүгінгі таңда А.Ю. Егоровтың тұжырымдамасы бойынша интернет-тәуелділік химиялық емес тәуелділіктің бір түрі «технологиялық тәуелділік» болып табылады [2].

Бірқатар авторлардың пікірі бойынша (Менделевич, 2007; Егоров, 2007; Ботьот және Юрьева, 2006) интернетке тәуелділік бұрыннан белгілі тәуелділіктердің сипаттамаларына ұқсайды, мысалы: тәуелділік мінез-құлқының салдарынан өмірдегі маңызды нәрселерге немқұрайлы қарау; жақын адамдармен қарым-қатынасының бұзылуы; аддикт үшін адамдарға тітіркенуі немесе көңілін қалдыру; өте тұйық немесе ашуланшақтық болып ке-

леді. Алайда, интернет-тәуелділіктің басқа тәуелділік түрлерімен ұқсастығы болғанымен, оларға жылдар қажет болса, интернет-тәуелділік үшін бұл кезең өте қысқа. К.Янг жүргізген сауалнамалары барысында интернет-тәуелділердің 25%-ы интернетте жұмыс істей бастағаннан кейін алты ай ішінде, 58%-ы екінші жартыжылдықта, 17% - бір жылдан кейін тәуелді болған.

К.Янгтың пікірінше, интернет-тәуелділік — бұл көп өлшемді құбылыс, оның ішінде - өзін-өзі төмен бағалауы, мазасыз, депрессияға бейім, өздерін қорғаныссыз сезінетін, жалғыз немесе жақын адамдары оларды түсінбейтін, жұмысында, оқуда немесе әлеуметтік ортада қиыншылықтары бар, жаңалықты қалайтын, үнемі ынталандыру сезімдеріне деген ұмтылыс; эмоционалды сүйіспеншілік-сөз бөлісу, екі жақты эмпатияның болуы, нақты өмірдегі қиындықтардың өткір тәжірибесінен арылу, қолдау мен мақұлдауды қалау мүмкіндігі сияқты сезімдерді желі барысында, әртүрлі сайттар, бағдарламалар арқылы жүзеге асырады. Интернет-тәуелділіктің пайда болуының негізгі алғышарттары мыналар: электронды поштаны үнемі тексеріп тұруға деген ұмтылыс; өткізілетін уақыттың шектеусіз болуы; тым көп уақыт өткізетін адам туралы басқалардың шағымдары; қосымша қаражат табу көздерінің көп болуы, интернетті қолдану жылдамдығының артуы және құнының қол жетімділігі. 2000 жылы К.Янг Интернет-тәуелділікті түсіндіру үшін үш деңгейлі модель әзірлеп, «Онлайн тәуелділік орталығын» құрды. Бұл модельге сәйкес интернет-тәуелділікке тиісті әрекеттер: өз әрекеттеріне және қабылданған шешімдердің салдарын бақылай алуы; өз әрекеттерінің нәтижелерінен эмоционалды көре алатынына байланысты туындайды [3].

Н.А.Носовтың пікірінше, интернет-тәуелділігі дамытуының негізгі механизмі виртуалды жағдайда жаңа тұлғаны құру арқылы адамның шынайы өмірде жетіспейтін негізгі қажеттіліктерін иллюзиялық қанағаттандыру арқылы толтыру мақсатында қолданылады.

Адамның шынайы өмірін виртуалды өмірмен алмастыру мақсаты интернет желісінде

өмірдің кез-келген көрінісін жасыру мүмкіндігінің арқасында жүзеге асырады, бұл жынысты ауыстыру, шын есімін жасыру, шынайы тәжірибесін, эмоцияларын жасыру және болмаған тәжірибені жасап көру, виртуалды тұлғаның роліне еніп, жаңа мүмкіндіктерге қол жеткізу [4].

Интернет-тәуелділіктің негізгі нысаны: желідегі саяхат, мәліметтер базасында, жүйелерінде ақпаратты іздеу, онлайн ойындар, виртуалды танысу чаттары, киберсекс және онлайн биржа саудасы кіреді. Осы негізгі нысананы ескере отырып В.Д. Менделевич интернетке тәуелді адамдардың келесі түрлерін анықтады. Олар: 1. Интернет-құмар ойыншылар - әртүрлі интернет ойындарын, лотереяларды, аукциондарды пайдаланатын адамдар. 2. Интернет-жұмысшылар өздерінің ворколлизмін интернет арқылы жүзеге асырады (интернетті іздеу ресурстарын пайдалану, бағдарламалау). 3. Интернеттегі жыныстық тәуелділер әртүрлі порно сайттарға кіреді, виртуалды жыныстық қатынастармен айналысады. 4. Ғаламтор эрохоликтері – желі арқылы танысып, махаббат романдарын құратын тәуелділер. 5. Интернет арқылы сатып алушылар - шексіз онлайн сатып алулар арқылы ақша жұмсауға тәуелділікті жүзеге асырады. 6. Қарым-қатынас тәуелділер - қарым-қатынас чаттарында сағаттап сөйлесіп, электрондық поштаны шексіз тексереді және т.б., яғни шынайы қарым-қатынасты виртуалды қарым-қанысқа ауыстырған адамдар [5].

Қазіргі уақытқа дейін интернетке тәуелділіктің дамуының бірыңғай критерийлері жоқ. Ғылыми әдебиеттерді талдау жасау арқылы И.Гольдберг, К.Янг, А.В. Войскунский, Н.Котляров, және т.б. зерттеушілердің интернетке тәуелділіктің негізгі критерийлерін анықтауға тырыстық. Осы уақытқа дейін бұл ерекшеліктердің 20-ға жуық белгілері анықталды. М. Орзак дәрігер зерттелген сипаттамаларды жүйелеп, оларды интернетке тәуелділік белгілері ретінде «психологиялық және физиологиялық» деп екі түрге бөлген. М. Орзактың айтуынша, интернетке тәуелділіктің психологиялық белгілері желіде өзін жақсы сезіну немесе эйфория жата-

ды. Интернетте жұмыс істеуге көбірек уақыт жұмсауға ұмтылу және белгілі бір жұмыстың аяқталу уақытын жоспарлау мүмкін еместігі; үй шаруасын, оқуды немесе қызметтік міндеттерін, маңызды жеке және іскерлік кездесулерді ұмыту қабілеті мен бейімділігі, интернетті шарлау кезінде сабақтарды немесе мансапты елемей; интернеттен алшақтатуға қабілетсіздік және қаламау; мәжбүрлі алаңдаушылықтан туындайтын тітіркену, сондай-ақ жинақталған ақшаны басқа мақсаттарға жұмсаудан немесе қарызға батудан тартынбай, интернетте көбірек ақша жұмсауға ұмтылу; жақын адамдардан немесе басшылардан жасаған іс-әрекеті үшін сынды қабылдамау; интернетті пайдалану ұзақтығы мен жиілігі барысында достары мен отбасына өтірік айтудан тайынбау. Физиологиялық белгілеріне - қолдың сырқырауы, көздің құрғауы, бастың, арқаның ауруы, дұрыс тамақтанбау, тамақтану уақытын өткізіп алу, жеке бастың гигиенасын елемей, ұйқының бұзылуы жатады [6,7].

Р.Дэвис интернет-тәуелділігіне байланысты зерттеулердің нәтижелерін қорытындылай келе, интернетті патологиялық пайдаланудың когнитивтік-мінез-құлық моделін ұсынды. Ол интернет-аддикцияның екі түрін анықтады, ол интернетті нақты патологиялық пайдалану және жалпы патологиялық интернетті пайдалану деп белгіледі. Бірінші түрі - интернеттің белгілі бір функциясына тәуелділік (онлайн секс қызметтері, онлайн аукциондар, акцияларды онлайн сату, құмар ойындар). Бұл түрі желіде отырмаса да аддикция тәуелділігі сақталады. Екінші түрі интернетті арнайы емес, көп мақсатты шамадан тыс пайдалану болып табылады және нақты мақсатсыз желіде көп уақыт өткізуді қамтиды (чат, электрондық поштаға тәуелділік), яғни, ғаламтор көбінесе әлеуметтік аспектілермен байланысты [8].

Жоғарыда қарастырылған зерттеушілердің нәтижелерін қорытындылай келе интернетке тәуелді тұлғаның келесі ерекшеліктерін ажыратуға болады: шизоид, қозба мінезді, тұрақсыз немесе эпилептикалық түрінің акцентуациясы; өзінің физиологиялық «Мен» (өз денесін) жағдайын қиын қабылдау; жиі

қарым-қатынасты қалайтын және оны тікелей жүзеге асырудағы туғызатын қиыншылықтар; өзара түсіністіктің болмау сезімі; эмоционалды шиеленіс; теріс бейімділік; фрустриациялық қажеттіліктердің болуы; еркіндіктің ерекше құндылығы; сараланбау, идеалды «Мен» туралы бағалау; жауапкершіліктен қашу. Интернетке тәуелді адамдар интернетті пайдалану «тек жұмыстың бір бөлігі ғана», «бұл жай ғана табыс» және «оны барлығы пайдаланады» деп, өздерінің тәуелділігін жоққа шығаруға тырысады. Осы топтағы интернетті пайдаланушылар мерзімді немесе әрқашан туындайтын физиологиялық, әлеуметтік, кәсіби немесе психологиялық проблемаларға қарамастан интернетті қолдануды жалғастырады [9].

Студенттер интернетті қолданушылардың ішінде белсенді топқа жататын өскелең кезеңнің өкілдері болып табылады. Осылайша, шетелдік авторлардың еңбектерін талдай отырып, қазіргі ғылымдағы студенттер арасында интернет-тәуелділікті зерттеудің негізгі бағыттарын бөліп көрсетуге мүмкіндік береді: интернет-тәуелділіктің диагностикалық критерийлерін әзірлеу; интернет пайдаланушы тұлғасына виртуалды қарым-қатынастардың ықпалын зерттеу; интернет пайдаланушылардың жеке басын және олардың желіде өзін-өзі ұстау процестерін зерттеу; интернет арқылы жүзеге асырылатын коммуникативті процестердің психологиялық аспектілерін зерттеу.

Зерттеу әдістері

Интернетке тәуелділікті анықтау үшін американдық психолог К.Янг әдістемесі бойынша негізі – патологиялық құмар ойындардың диагностикалық критерийлер принципі қолданылды. Бұл тест интернетке патологиялық тәуелділікті өздігінен диагностикалау құралы болып табылады. Оның тұжырымдамасы бойынша интернетке тәуелділік - бұл мінез-құлық пен ұмтылыстарды бақылау проблемаларының тұтас топтамасын білдіретін күрделі кешенді құбылыс. К.Янг өз зерттеулерінде интернетке тәуелділіктің онға жуық белгілерін анықтады, соның ішінде желіде

көп уақыт өткізу, шынайы әлемде алаңдаушылықтың жоғарылауы, интернет кеңістігінде өткізген уақыт мөлшерін жасыру немесе шынайы әлемде баяу жұмыс істеу және т.б.

Бұл автор жүргізген зерттеулер виртуалды әлемде шамадан тыс болу әлеуметтік оқшаулануға, күйзелістің күшеюіне, отбасының ыдырауына, оқудағы сәтсіздіктерге, жұмысынан айырылуға және басқа да салдарға әкелетінін дәлелдеді. Жұмыстың бір бөлігі ретінде патологиялық бейімділіктің өзін-өзі диагностикалау құралы болып табылатын Кимберли Янгтың «Интернет тәуелділік сынағы» тест сауалнамы пайдаланылды. Бастапқыда тест 8 сұрақтан тұрды, оған иә/жоқ жауап беру керек болатын. Бес және одан да көп оң жауап алған жағдайда респондент интернетке тәуелді болып саналатын. Қазіргі таңда сауалнаманың толық нұсқасы 40 тармақтан тұрады. Әрбір сұраққа зерттелуші 5 ұпайлық Лайкерт шкаласына сәйкес жауап беруі керек. Барлық сұрақтар бойынша ұпайлар қорытынды бағаны анықтай отырып, қорытындыланады. Бұл тест сарапшылық кеңеске мұқтаж адамдардың интернетке тәуелділігін анықтау үшін скрининг құралы ретінде қызмет ете алады және тәуелділіктің алдын-алу, не тәуелділіктен арылту бағытында пайдалануға болады.

С.Н. Ченнің «Интернетке тәуелділік шкаласы» бойынша диагностикалық критерийлерге сәйкес барлық тәуелділіктерге әмбебап келетін диагностикалық компонентке жақын алты шкаланы анықтайды. Сонымен қатар, бұл сауалнаманың артықшылығы оның құрлымында, өйткені жеке шкалалар арқылы және толық жиынтық жауап арқылы интернетке тәуелділіктің белгілерін анықтауға болады. Тест бір мезгілде тәуелділіктің ерекше белгілерін өлшеуге мүмкіндік береді, соның ішінде: төзімділік, болдырмау белгілері, мәжбүрлік және сонымен бірге психологиялық аспектілер, мысалы: өз уақытын басқару қабілеті және жеке тұлғалық проблемалардың болуын анықтайды.

Өлшемдердің жиынтығы интегративті көрсеткіштерді және жалпы жиынтық көрсеткіштер көрсетіледі.

Тест 5 бағалау шкаласын қамтиды:

1. Мәжбүрлік белгілер шкаласы.
2. Болдырмау белгілерінің шкаласы.
3. Толеранттылық шкаласы.
4. Тұлға ішілік проблемалар мен денсаулыққа байланысты проблемалардың шкаласы.
5. Уақытты басқару шкаласы.

Шкалалық бағалаудан басқа шкаладан жоғары критерийлердің 2 түрі бар:

Алғашқы 3 шкала интернетке тікелей тәуелділіктің интегралды (негізгі) белгілер мәні, соңғы 2 шкала интернетті пайдаланудың теріс салдар көрсеткіш критерийлері.

Чен тестінің ерекше артықшылығы оның жан-жақтылығы, интернет ресурстарына байланысты мінез-құлықтың бір континиумын бірнеше түрден анықтауға мүмкіндік береді.

Л.Н. Юрьева және Т.Ю. Большот әдісі бойынша компьютерлік (интернет) тәуелділіктің скринингтік диагностикасы аддиктивті мінез-құлық туралы жалпы идеяларды және кибер тәуелділіктің диагностикасын жасауға көмектеседі. Бұл әдісті қолдану компьютерлік (интернет) тәуелділіктің скринингтік диагностикасын жүргізуге, сонымен қатар жеке тұлғаның эмоционалдық жағдайын, оның ерікті қасиеттерін, өзін-өзі ұстау қабілетін, физикалық және психологиялық жағдайын бір мезгілде бағалауға болады. Тест 11 сұрақтан тұрады. Ұсынылған әдістің айрықша белгілері қосымша бағалау критерийлері ретінде аралық жауап нұсқалары, атап айтқанда «сирек» және «жиі» пайдалану болып табылады. Бұл күгілетін жауаптарды неғұрлым сенімді аймаққа әкеледі, жеке тұлғаның жағдайын икемді түсіндіруге ықпал етеді, сондықтан объективті түпкілікті нәтиже беруге мүмкіндік береді.

Тест нәтижелері жанама түрде психикалық және мінез-құлық бұзылыстарының дамуын болдырмауға бағытталған алдын-алу бағдарламаларды тиімді қолдану үшін интернет тәуелділік белгілері бар «қауып-қатер тобын» анықтауға мүмкіндік береді.

Ғылыми әдебиеттердің теориялық негізден талдай отырып, студенттердің интернетке тәуелділігінің пайда болуының келесі негізгі себептерін бөліп көрсетуге болады:

1. Психологиялық ахуал- тәуелділік мінез-құлқының салдарынан өмірдегі маңызды нәрселерге немқұрайлы қарау, нәтижесінде шынайы өмірді бағалауды тоқтатады және одан аулақ болуға ұмтылады.

2. Әлеуметтік бейімделу, жақын адамдармен қарым-қатынасының бұзылуы, отбасындағы және құрдастар, достар арасындағы қарым-қатынас проблемалары эмоционалдық әл-ауқатына теріс әсер етеді, олар жалғыздық сезімін, назардың жетіспеушілігін, алаңдаушылықты сезіне бастайды, бұл олардың өзін-өзі бағалауы мен өзіне деген сенімінің төмендеуі; маңызды қызығушылықтардың, әуесқойлықтардың, бос уақыттың көптігімен және ересектер тарапынан бақылаудың жоқтығы негіз болады;

3. Басқа адамдармен тіл табыса алмау, сондай-ақ жеке ерекшеліктері мен мінез ерекшеліктері, мысалы, арамдық, ашкөздік, кекшілдік, реніш, т.б. - байланыс орнатуға кедергі бола алатын барлық кедергілер. Виртуалды әлемде жаңа таныстар жасау әлдеқайда оңай. Виртуалды кеңістікте кез келген тақырыпты талқылауға, қызығушылық топтарына қосылуға болады.

Интернет-тәуелділік сонымен қатар бірқатар психологиялық мәселелердің қалыптасуына әкеліп соғады, бұл жастардың кездесетін қиындықтарын одан сайын күшейтеді. Шынайы өмірден гөрі виртуалды кеңістікті таңдау, әлеуметтік бейімделу қиындықтарын, өзін-өзі бақылаудың төмендеуі, интернетті пайдалану мүмкіндігі болмаған кезде ыңғайсыздық сезімінің пайда болуы жатады.

Студенттердің интернетке тәуелділіктің алдын алуының маңызды шарттары коммуникативті дағдыларды дамыту және студенттердің тұлғааралық өзара әрекеттесу мәселелерін жеңу, әлеуметтік желілер және тәуелді мінез-құлық туралы идеяларды қалыптастыру.

Осыған сәйкес студенттер арасында интернетке тәуелділіктің алдын алуға және қалыптасқан интернет тәуелділіктен арылтуға бағытталған бағдарлама әзірленді.

Бағдарламаның мақсаты – студенттердің әлеуметтік және моральдық, психологиялық денсаулығына байланысты интернетке тәуелділіктен арылту, олардың салауатты өмір

сүру салтын қалыптастыруға бағытталған көзқарасын, білімге құштар, жан-жақты дамыған саналы тұлғаны қалыптастыру.

Бағдарлама міндеті:

1. Студенттердің әлеуметтенген мінез-құлыққа тұрақты мотивациясы арқылы интернет желісінде қауіпсіз жұмыс істеуге үйрету дағдыларын қалыптастыру.

2. Интернет тәуелділікке қарсы тұру үшін қажетті дағдылар мен көзқарастарды қалыптастыру.

3. Студенттердің бойында тұлғалық, коммуникативті қабілеттерін дамуына ықпал ететін психологиялық білімдерін дамыту.

Әзірленген әдістемелік бағдарлама негізгі үш компоненттен тұрады:

1. Білімділік компонент: интернеттің адамға әсер ету механизмдері туралы. Интернетке тәуелділіктің себептері, клиникалық көріністері, диагностикалық әдістері мен салдары туралы ақпараттандыруды қамтиды. Бұл компоненттің мақсаты студентті интернетке тәуелділіктің дамуы кезінде адаммен не болатынын түсінуге және білуге үйрету.

2. Психологиялық компонент: Интернетке тәуелді студенттердің психологиялық ерекшеліктерінің өзгеруін қамтиды. Ұжымға қолайлы сенім ахуалын құру және оларды психологиялық бейімдеу. Бұл компонентті жүзеге асыру мақсаты студентке психологиялық қолдау көрсету; мазасыздықты, депрессианы жеңуге көмектесу; өз эмоциясын басқару, өзіне деген сенімділікті, өзін-өзі дұрыс бағалауды, күйзеліске қарсы тұруды, алға қойған мақсатқа жетудегі табысқа бағдарлауды қалыптастыру.

3. Әлеуметтік компонент: Студенттердің әлеуметтік бейімделуіне, олардың шешім қабылдау дағдыларын дамытуға, жағымсыз әсерлерге қарсы тұруға, тұлға аралық қарым-қатынасқа, салауатты өмір салты мотивтері мен дағдыларының дамуына көмектесу.

Талқылау

Интернетке тәуелділікті анықтау үшін Көкшетау қаласының жоғары техникалық колледжінің 195 студенті қатысты. Соның

ішінде 147 ер бала, 48 қыз бала. Алғашқы сауалнамаға Кимберли Янгтың «Интернет тәуелділік сынағы» тестісі қолданылды. Бұл студенттер арасында интернетке тәуелді студенттердің жалпы санын анықтауға көмектесті. Интернет тәуелділігі қалыптасқан және тәуелділікке бейім студенттердің тәуелді болу себебін С.Н. Ченнің «Интернетке тәуелділік шкаласы» арқылы анықтадық. Бұл сауалнама арқылы студенттердің көбі уақытты дұрыс басқара алмаудан және төзімділіктің болмау белгілері, импульсивтілік белгілердің жоғары екендігін көрсетті. Осыған байланысты бағдарлама бойынша тренинг-сабақтар жүргізілді. Тренинг барысында достары, топтастары арасында дұрыс қарым-қатынас жасау кедергілері бар екендігі белгілі болды. Қарым-қатыс жасауда өз-өзіне сенімсіздік, ой бөлісу, ұялшақтық байқалды. Интернет желісін шамадан тыс пайдалану салдарынан сабаққа дайындалмау, не үй шаруашылығына көмектеспей себеп болған. Интернет желісін шарлау, әлеуметтік желілерінде виртуалды достарымен араласу, интернет ойындарын ойнауға байланысты уақытты қадағаламау, дұрыс ұйықтамау, сабаққа кешігулер болған.

Войскунский А.Е. интернетке тәуелділік феноменіне тән мінез-құлық сипаттамаларында - интернет желісін шарлау барысында уақытты мөлшерлемей қолдана беру уақытын ұлғайту және жұмыстың белгілі бір сессиясының аяқталу уақытын жоспарлай алмау; интернетті шарлаудың ұзақтығы мен жиілігін азайту арқылы достары мен отбасы мүшелеріне өтірік айтуға дайын болу; интернетте жұмыс істеу кезінде үй шаруасы, оқу немесе қызметтік міндеттер, маңызды жеке және іскерлік кездесулер, оқуға немесе мансапқа немқұрайлы қарау туралы ұмыту қабілеті мен бейімділігі; өз денсаулығына немқұрайлы қарау атап айтқанда, түнде интернетте жүйелі жұмыс істеуге байланысты ұйқы ұзақтығының күрт қысқаруы; интернетті пайдаланумен байланысты шұғыл жұмыстарды орындау қажеттілігімен негізделетін физикалық белсенділіктен бас тарту немесе оны азайтуға ұмтылу туралы айтылған болатын.

Нәтижелер

Студенттердің интернетке тәуелділігін анықтау үшін сауалнама жасырын түрде, «Online Test Pad» сайты арқылы жүргізілді. К.Янгтың жасаған әдістемелік тест 40 сұрақтан және «ешқашан-1 ұпай, сирек-1 ұпай, жүйелі түрде-3 ұпай, жиі-4 ұпай, үнемі-5 ұпай» жауаптардан құрылған.

К.Янгтың жалпы интернетке тәуелділікті анықтау сауалнаманың нәтижесі алынды. Нәтиже төмендегі шартты белгілерді қолдана отырып, пропорция формуласымен есептелді.

N_s – студенттердің жалпы саны.

Y – «Ұпай» жинаған студенттер саны.

P – 100% .

$Y(P)$ – «Ұпай» жауабы бойынша 100% үлесі.

20-49 ұпай жинаған, жай ғана интернет пайдаланушылар нәтижесі бойынша

$$Y(P) = (Y \cdot P) / (N_s) = (92 \cdot 100\%) / (195) = 47\%$$

50-79 ұпай жинаған, интернетті пайдалануға байланысты мәселелері бар пайдаланушылар нәтижесі бойынша

$$Y(P) = (Y \cdot P) / (N_s) = (80 \cdot 100\%) / (195) = 41\%$$

80-100 ұпай жинақтаған, интернетке тәуелділігі бар пайдаланушылар нәтижесі бойынша

$$Y(P) = (Y \cdot P) / (N_s) = (23 \cdot 100\%) / (195) = 12\%$$

Нәтижелерді есептеу бойынша жүргізілген зерттеу көрсеткіші:

20-49 ұпай жинаған – 47% (92 зерттелуші), жай ғана интернет пайдаланушылар- төмен деңгейді көрсетті (арифметикалық орташа көрсеткіші- 9,2);

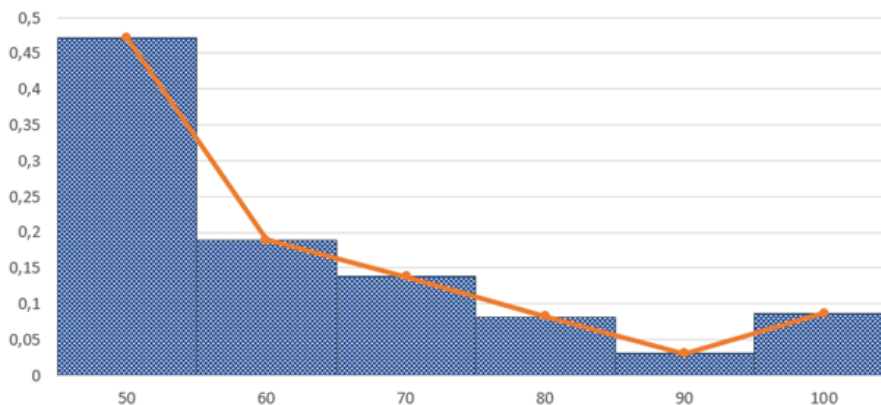
50-79 ұпай жинаған - 41% (80 зерттелуші), интернетті пайдалануға байланысты бір қатар мәселелері бар орташа деңгей (арифметикалық орташа көрсеткіші- 2,6);

80-100 ұпай - 12% (23 зерттелуші), интернетке тәуелділік, жоғары деңгейді (арифметикалық орташа көрсеткіші- 1,0) көрсетті.

Студенттердің интернетке тәуелділігінің ұпай жинақтауы пайыздық және таңдаманың орташа көрсеткіші арқылы жиілік диаграммасы көрсетілген [Сурет -1].

Жалпы орташа көрсеткіші 56,77 құрады. Интернетті пайдалануға байланысты бір қатар мәселелері бар орташа деңгей мен интернетке тәуелділік, жоғары деңгейді көрсеткен студенттер 8 топ ішінен 103 студентті құрады. Бұл студенттердің интернетті пайдалануда тәуелділіктің туындау себебін психологиялық тұрғыдан анықтау үшін С.Н. Ченнің «Интернетке тәуелділік шкаласы» қолданылды. Сауалнама 26 сұрақтан, (мүлдем сәйкес келмейді-1 ұпай; сәйкестік шамалы -2 ұпай; орташа сәйкестік 3 ұпай; толық сәйкестік -4 ұпай) бес жауаптан тұрады. Жалпы қорытындысы 27-ден 42 ұпайға дейін – интернетке-тәуелділіктің қаупі аз; 43-тен 64 ұпайға дейін – интернет-тәуелділігіне байланысты проблемалар

Гистограмма және жиіліктер полигоны



Сурет 1. Студенттердің интернетке тәуелділігінің жиілік диаграммасы



Сурет 2. С.Н. Ченнің «Интернетке тәуелділік шкаласы» бойынша пайыздық көрсеткіш диаграммасы

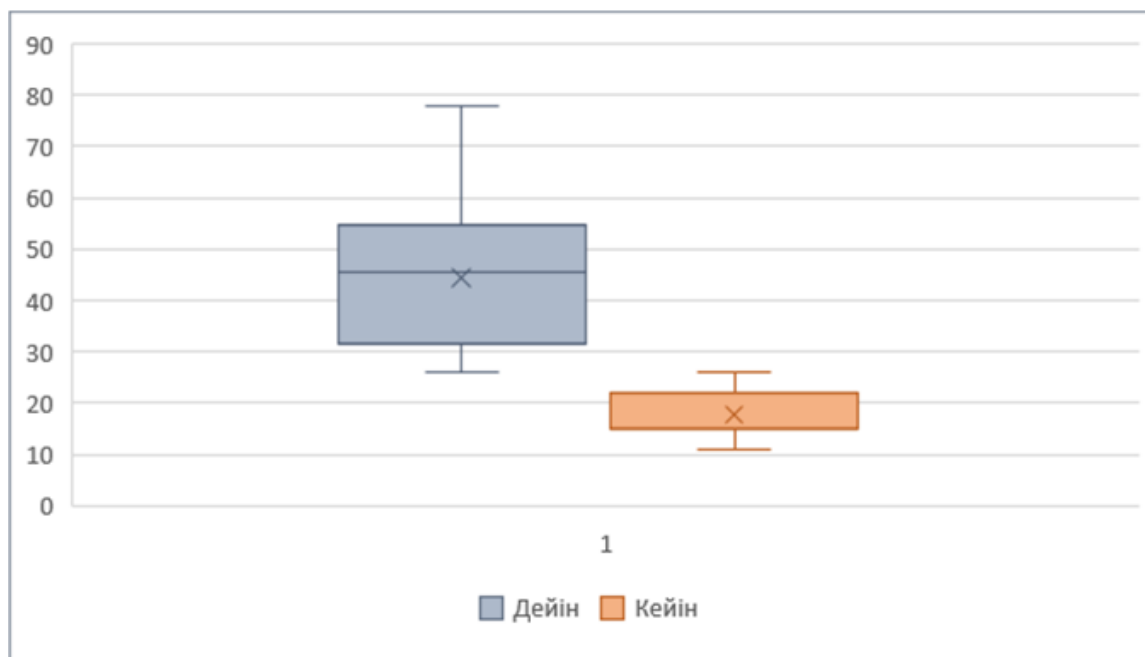
бар; 65 ұпайдан жоғары – интернетке тәуелділік қалыптасқан [Сурет -2]. Өлшемдердің жиынтығы жеке және жалпы шкалалар арқылы нәтижелерді көрсетеді. Жеке шкалалар бойынша компульсивті, болдырмау, толеранттылық, тұлға ішілік проблемалар мен денсаулыққа байланысты мәселелер, уақытты басқаруды анықтайтын шкалалар бар.

Осы сауалнамаға 103 зерттелушінің 82 студенті 47%-ы интернет-тәуелділігіне байланысты проблемалар бар, 5%-ы интернетке тәуелділігі қалыптасқаны анықталды. Жеке шкалалар бойынша интернетке тәуелділіктен айырылуға компульсивті мінез-құлқы жоғары, интернет желісінде отырмаудың салдарынан туындаған жағымсыз эмоцияның күшеюі - болдырмау белгілері, интернет желісінде ұзақ отырып ләззат алатын - толеранттылық белгісі, айналасындағы адамдармен араласудан бас тартатын - тұлға ішілік проблемалар мен денсаулыққа байланысты мәселелер, уақытты дұрыс пайдаланбайтын белгілері басым болды.

Зерттеу барысында жүргізілген екі сауалнама нәтижесінің қорытындысы бойынша интернетті пайдалануда интернет-тәуелділі-

гіне бейімделу қауіпі бар, орташа көрсеткіш 40% -дан 60% аралықты қамтыды. Интернетке тәуелділігі қалыптасқан 61% -дан 100% аралықты көрсетті. 82 студенттің орташа нәтиже көрсеткен 42 зерттелуші бақылау тобына, ал 40 зерттелуші эмпирикалық зерттеуге алынды. Осыған байланысты интернетті пайдалануда бірқатар мәселелер бар және интернетке тәуелді студенттердің интернетке тәуелділіктен арылтуға бағытталған әдістемелік бағдарлама жасалды. Бағдарлама С.Н. Ченнің «Интернетке тәуелділік шкаласы» әдістемесі бойынша қаралатын бес шкала белгілері ескерілді.

Л.Н. Юрєва және Т.Ю. Большот әдісі бойынша компьютерлік (интернет) тәуелділіктің скринингтік диагностикасын арнайы бағдарлама тренинг-сабақтардан кейін зерттелу тобында жүргізілген сауалнама нәтижесі эмпирикалық зерттеуден өтті. Зерттеу бір-біріне тәуелді $n=40$ таңдаулардың қасиеттерін салыстыру мәселесі қарастырылды. Алынған нәтижелердің негізінде студенттердің интернетке тәуелділігін арылтуды және алдын-алуды анықтауға мүмкіндік аламыз және бағдарламалық жұмыстың тиімділігін анықтаймыз. Жүргізілген бағдарламаның тиімділік нәти-



Сурет 3. Интернетке тәуелділіктің алдын-алу және арылту бағдарламаның тиімділік көрсеткіші.

жесін статистикалық өңдеуден өткізу үшін Т.И. Ильина Box Plot диаграммасы түрінде зерттелді [Сурет -3].

Көрсетілген «Ящик с усами» диаграммасы бойынша «Бағдарламаға дейінгі» шкаласының орташа көрсеткіші 44,4-ті, «Бағдарламадан кейінгі» шкаласы бойынша 17,7-і. Екі шкаланың арасындағы корреляциялық байланысты анықтау үшін Спирменнің дәрежелік корреляция коэффициенті қолданылды. Зерттеудің анықтау кезеңінде «дейін» және «кейін» шкалалар арасындағы Спирменнің дәрежелік коэффициент корреляциясы бойынша байланыс жоқ екені анықталды.

H0: X пен Yтің үлестіру заңдары бірдей. Екі сауалнаманың арасында интернетке тәуелділіктің бейімділігі, қалыптасқан түрлерін, деңгейлерін анықтауы бірдей.

H1: X пен Yтің үлестіру заңдары әр түрлі, бірдей емес. Екі сауалнаманың арасында үлкен алшақтық, айырмашылық бар.

Интернетке тәуелділік ерекшелігінің статистикалық талдауы бағдарламаның тиімділігін айтарлықтай айырмашылықты көрсетті. Статистикалық көрсеткіш бойынша критикалық мән $p < 0,05$ төмен болды.

$R_{\text{эмп.}} > R_{\text{крит.}}$, $0,964 > 2,024$ сондықтан бағдарламаның тиімділігі сауалнамалардың интернетке тәуелділіктің бейімділігі арасындағы корреляция нөлден айтарлықтай ерекшеленеді, екі сауалнаманың арасында үлкен алшақтық, айырмашылық бар деген альтернативті болжам қабылданады. Сонымен, Box Plot графигінде көрсетілген екі шкаланың айырмашылығы Спирмен корреляциясы арқылы айқындалды, яғни интернетке тәуелділіктің алдын-алуға және одан арылтуға болады.

Қорытынды

Зерттеу жүргізу барысында алынған нәтижелердің қорытындысы:

Студенттер арасында интернетке тәуелділіктің пайда болу қаупінің факторы ретінде алаңдаушылық, әлеуметтік күресу стратегиялары, эмоционалды иеліктен шығару және төмен коммуникативті құзыреттіліктің бар болуы. Сондай-ақ өзін-өзі төмен бағалауы, күйзеліске төзімділігінің төмендігі, және т.б. қасиеттер интернетке тәуелділіктің пайда болу факторларына жатқызуға болады. Зерттеу нәтижелері бағдарламалық тренинг-са-

бақтардың оң әсерін тигізіп, студенттер арасында интернетке тәуелділікке бейімділік көрсеткішінің төмендеуіне ықпал еткенін көрсетті.

Бағдарламаның міндеттері бойынша студенттердің әлеуметтенген мінез-құлыққа тұрақты мотивациясы арқылы интернет желісінде қауіпсіз жұмыс істеуге үйрету дағ-

дылары қалыптастырылды. Студенттердің бойында тұлғалық, коммуникативті қабілеттерін дамуына ықпал ететін психологиялық білімдері арттырылды. Бағдарламаны жүргізу оның тиімділігін көрсетті. Студенттер арасында интернет желісінде интернетке тәуелділікке бейімділік көріністерінің төмендеуіне ықпал етті.

Әдебиеттер тізімі

1. Goldberg I. Internet addiction disorder // CyberPsychol. – Behavior. 1996. – P. 412.
2. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. – Москва: Речь, 2007. – 190 с.
3. Янг К. С. Диагноз - Интернет-зависимость // Мир Интернет. – 2000. – С. 24-29.
4. Носов Н.А. Виртуальная психология. – Москва: Аграф– 2000. – 486 с.
5. Менделевич В.Д. Руководство по аддиктологии. – Москва: Речь, 2007. – 768 с.
6. Orzack M.H. Computer addiction: What is it? // Psychiatric Times. – 1998. – No.15(8). – P. 34-38.
7. Войскунский А.Е. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития. – Москва: Акрополь, 2009. – 279 с.
8. Davis R.A. A cognitivebehavioral model of pathological Internet use // Computers in Human Behavior. – 2001. – No. 17 (2). – P.187-195.
9. Чудова Н. В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» // Психологический журнал. – 2002. – № 1. – С. 113 - 117.

Л.Н. Навий, Ж.Т. Шурманова, Г.М. Ракишева

Кокшетауский университет имени Ш.Ш. Уалиханова, Кокшетау, Казахстан

Влияние интернет-зависимости на психологию студентов

Аннотация. В наше время Интернет стал одним из необходимых инструментов. Система образования, ход деятельности осуществляется через Интернет в рамках различных программ. Это делает многих людей зависимыми от Интернета. В связи с этим в данной статье показано количество интернет-пользователей по интернет-зависимости, глобальный рейтинг государства Казахстан среди стран. Дано понятие интернет-зависимости, показаны концепции изучаемых мировых психологов, основные формы, типы аддиктов, когнитивно-поведенческие модели патологического использования интернета. Определены результаты тестового опроса, проведенного среди студентов колледжа по объекту исследования. В нем приняли участие 195 студентов, и на основании анкетирования было определено количество студентов с интернет-зависимостью, 82 студента имели несколько проблем с зависимостью. По данным второго опроса были выявлены психологические симптомы, определяющие интернет-зависимость. В результате исследования была разработана методическая программа, направленная на профилактику и устранение интернет-зависимости студентов. В результате исследования была разработана методическая программа, направленная на профилактику и устранение интернет-зависимости студентов. В структуре программы учтены причины зависимости от Интернета. В связи с этим были проведены тренинг-занятия по профилактике и устранению зависимости. Результаты исследования были статистически исследованы.

Ключевые слова: интернет-зависимость, патология пользования интернетом, психическое состояние.

L.N. Naviy, Zh. T. Shurmanova, G.M Rakisheva
Sh.Ualikhanov Kokshetau State University, Kokshetau, Kazakhstan

The influence of Internet addiction on the psychology of students

Abstract. In our time, the Internet has become one of the necessary tools. The education system, the course of activities is carried out through the Internet in the framework of various programs. This makes many people addicted to the Internet. In this regard, this article shows the number of Internet users by Internet addiction, the global ranking of the state of Kazakhstan among countries. The concept of Internet addiction is given, the concepts of the studied world psychologists, the main forms, types of addicts, cognitive-behavioral models of pathological use of the Internet are shown. The results of a test survey conducted among college students on the object of study were determined. 195 students took part in the survey and based on the survey, the number of students were determined with Internet addiction, 82 students had several problems with addiction. According to the second survey, psychological symptoms were identified that determine Internet addiction. As a result of the research, a methodological program was developed aimed at preventing and eliminating students' Internet addiction. The structure of the program takes into account the causes of dependence on the Internet. In this regard, training sessions were held on the prevention and elimination of addiction. The results of the study were statistically explored.

Keywords: Internet addiction, pathology of Internet usage, behavior, mood.

References

1. Goldberg I. Internet addiction disorder. *CyberPsychol. Behavior.* 1996. P. 412.
2. Egorov A.Yu. *Nehimicheskie zavisimosti* [Non-chemical dependencies]. (St. Petersburg, Speech, 2007, 190 p.), [in Russian].
3. Yang K.S. *Diagnoz - Internet-zavisimost'* [Diagnosis - Internet addiction]. *Mir Internet.* 2000. No. 2. P. 24-29, [in Russian].
4. Nosov N.A. *Virtual'naja psihologija* [Virtual psychology]. (Moscow, Agraf, 2000, 486 p.), [in Russian].
5. Mendeleevich V.D. *Guide to Addictology* (St. Petersburg, Rech, 2007, 768 p.).
6. Orzack M.H. Computer addiction: What is it? *Psychiatric Times.* 1998. No.15(8). P. 34-38.
7. Voiskunsky A.E. *Internet-zavisimost': psihologicheskaja priroda i dinamika razvitija* [Internet Addiction: Psychological Nature and Dynamics of Development] (Akropol, Moscow, 2009, 279 p.), [in Russian].
8. Davis R.A. A cognitive behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior,* 2001. No.17 (2). P.187-195.
9. Chudova N.V. *Osobennosti obraza «Ja» «zhitelja Interneta».* *Psihologicheskij zhurnal* [Features of the image of «I» «inhabitant of the Internet». *Psychological journal*]. 2002. No. 1. P. 113 - 117, [in Russian].

Авторлар туралы ақпарат:

Навий Л.Н. – корреспонденция үшін автор, педагогика ғылымдарының кандидаты, «Педагогика және психология» кафедрасының профессоры, Ш.Уәлиханов атындағы Көкшетау университеті, Көкшетау қаласы, Абай көшесі 76, Қазақстан.

Шурманова Ж.Т. – «Педагогика және психология» кафедрасының 2 курс магистранты, Ш.Уәлиханов атындағы Көкшетау университеті, Көкшетау қаласы, Абай көшесі 76, Қазақстан.

Ракишева Г.М. – PhD докторы, «Педагогика және психология» кафедрасының асс профессоры. Ш.Уәлиханов атындағы Көкшетау университеті, Көкшетау қаласы, Абай көшесі 76, Қазақстан.

Naviy L.N. – **Corresponding author**, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of "Pedagogy and Psychology" of Sh.Ualikhanov Kokshetau University, 76 Abay str., Kokshetau, Kazakhstan.

Shurmanova Zh.T. – Master Student of the Department of "Pedagogy and Psychology" of Sh.Ualikhanov Kokshetau University, 76 Abay str., Kokshetau, Kazakhstan.

Rakisheva G.M. – Ph.D., Associate Professor of the Department of «Pedagogy and Psychology» of Sh. Ualikhanov Kokshetau University, 76 Abay str., Kokshetau, Kazakhstan.