

ЦИФРЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР ЖАҒДАЙЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫ

Бердібаева Света Қыдырбекқызы,

*психолог.ғ.д., профессор,
әл-Фараби атындағы ҚазҰУ-і¹.*

Камчыбек уулу Мырзабек,

*психология ғ.к., доцент
Жусуп Баласағын атындағы Қырғыз Ұлттық Университеті²*

Алпысбаев Талғат Мынбаевич,

*полковник, Сағадат Нұрмағамбетов атындағы
Құрлық әскерлерінің Әскери институты³.*

Иманғалиев Алибек Мурзағалиевич

полковник, Құрлық әскерлерінің Әскери институты³

Нұржау Гүлдан,

*3 курс студенті,
жалпы және қолданбалы психология кафедрасы,
әл-Фараби атындағы ҚазҰУ-і¹*

Аннотация. Мақалада балалардың әлеуметтік желілерден, интернеттен тәуелділіктен туындайтын тәуелді мінез-құлық ерекшеліктері және интернетке тәуелділіктің психикалық денсаулыққа әсері және ата-ананың баланың интернеті қолданудағы мәселені дұрыс ұғына алу мүмкіндіктерін зерттеген шет елдік зерттеулер мен цифрлық технологиялар талданады.

Түйін сөздер: әлеуметтік желілер, интернет, тәуелді мінез-құлық, цифрлық технология, тәуекелді азайту, психикалық денсаулық.

Аннотация. В статье анализируются особенности детского зависимого поведения, возникающего вследствие социальных сетей, интернет-зависимости, влияние интернет-зависимости на психическое здоровье и способность родителей правильно понимать проблему использования Интернета их ребенком, анализируются зарубежные исследования и цифровые технологии.

Ключевые слова: социальные сети, Интернет, зависимое поведение, цифровые технологии, снижение риска, психическое здоровья.

Abstract. The article analyzes the characteristics of children's addictive behavior that arises as a result of social networks, Internet addiction, the impact of Internet addiction on mental health and the ability of parents to correctly understand the problem of their child's Internet use, foreign research and digital technologies are analyzed.

Key words: social networks, Internet, addictive behavior, digital technologies, risk reduction, mental health.

Әлеуметтік желілер қазіргі адамдардың күнделікті өмірінде барған сайын терең орын алып, өміріміздің ажырамас бөлігіне айналуға. Сонымен қатар, олардың рөлі белсенді пайдаланушылар санының жылдам өсуімен бірге үнемі өсіп келеді. Көптеген адамдар үшін бетпе-бет сөйлесуден гөрі желідегі өзара әрекеттесу көбірек қолданыла бастағандықтан, әлеуметтік медиа адамдардың өмір салтына, қарым-қатынасына, қызығушылықтары мен психологиясына айтарлықтай әсер ете бастады.

Интернет күнделікті өмірге көптеген қолайлылықтарды қамтамасыз етеді. Дегенмен, интернетті шамадан тыс пайдалану әлеуметтік мәселеге айналып, зерттеушілер мен қалың жұртшылықтың хабардарлығын арттырады. Бүгінде адамдардың өмірін интернетсіз елестету мүмкін емес. Жастар, балалар және интернет бір-бірімен тығыз байланысты сияқты.

Ұғынуды және түсінуді талап ететін айтарлықтай эмпирикалық материалдар көптеп жинақталды, әлеуметтік желіге тәуелділіктің депрессиямен, алаңдаушылықпен, стресспен, невротизммен, эмоциялық мәселелермен, өзін-өзі төмен бағалаумен, кибервиктизациямен,

физикалық денсаулық мәселелермен, психикалық бұзылулармен, жалғыздықпен, кейінге қалдырумен, смартфонға және интернетке тәуелділікпен оң байланыстары анықталды.

Цифрлық медиаға тәуелділік бетпе-бет жасалатын қарым-қатынасты шектейді, бұл адамның субъективті әл-ауқатына әсер ететін жағымсыз салдарға әкелуі мүмкін. Дегенмен, цифрлық медиаға тәуелділіктің субъективті әл-ауқатқа әсері жеткілікті түрде зерттелмеген және бұл зерттеуге ұсынылатын негізгі сұрақтардың бірі.

Цифрлық кеңістік ақпарат пен мүмкіндіктің бай көзін қамтамасыз ете алады, сонымен бірге тәуекелге барудың жоғары жиынтығын жасай алады. Интернетті пайдалану балаларға арналған мүмкіндіктерді қамтиды, бірақ ол жеке нәрсеге айналып барады, ата-ана бақылауы үшін қол жетімді болудан қалып барады.

Интернетті белсенді пайдаланатын жас балалар көбейіп келеді. Интернетті интенсивті, мәселелі немесе компульсивті пайдалану жеткіншектік және жастық шақтағы көптеген психикалық денсаулық көрсеткіштерімен (мысалы, эмоциялық және әлеуметтік мәселелер, өзін-өзі бағалаудың төмендігі, реттеудің бұзылуы және тағы басқалар) байланысты. Дегенмен, мектеп жасындағы балалардың интернетті компульсивті пайдалану мәселесі енді ғана зерттелу сатысында болып отыр.

Әлеуметтік желіге тәуелділік пен өмірге қанағаттану, оқушылар мен студенттердің оқу үлгерімі, еңбек өнімділігі мен оның жұмыскерлерінің ұйымшылдығы, әлеуметтік капиталы мен жасы арасындағы теріс байланыстар анықталды. С.Л. Дейли, К.Ховард және С.М.П. Руминг (S.L. Dailey, K. Howard и S.M.P. Roming) жүргізген регрессиялық талдау әлеуметтік медиаға тәуелділікке жас пен жыныстың әсер ететінін көрсетті (Dailey және тағы басқалар, 2020) [1].

Рампф және басқалар 2014 ((Rumpf H.J. et al., 2014) [2] ; Чанг және басқалар, 2019 (Chung K.L. et al., 2019) [3] жүргізген зерттеулер жеткіншек қыздар мен жалпы әйелдердің әлеуметтік медиаға тәуелділікке бейім екенін көрсетеді. Оберст және басқалар, 2017 (Oberst U. et al., 2017) [4] зерттеулерінде депрессия мен мазасыздық әлеуметтік медианы шамадан тыс қолданумен жанамаланған деп атап көрсетеді.

Бүгінгі күні Интернетті шамадан тыс пайдаланудың әсіресе жеткіншектер мен ересектерге әсерін зерттейтін әртүрлі зерттеулер көптеп жүргізілуде, бірақ осы уақытқа дейін балаларды қамтыған және балалардың өздерінен, сондай-ақ олардың ата-аналарынан бұл туралы сұраған зерттеулер өте аз болып отыр.

Соңғы әдебиеттерде бұл мәселелерді экологиялық жүйелер тұрғысынан зерттеу қажеттілігі көрсетілген, әрі жеке дара ерекшеліктері, тәрбие және ата-аналық бақылауды, қатынастарды, сонымен қатар әлеуметтік-мәдени контекстік аспектілерде осы әртүрлі факторлардың өзара әрекеттесуінің кеңірек ескере отырып зерттеуді талап етеді. Нәтижелерді талқылау барысында интернетті шамадан тыс пайдалануды азайтуға және баланың психикалық денсаулығын жақсартуға көмектесетін ата-аналық стратегияларға қатысты практикалық сұрақтарды да қамтиды.

Дүние жүзінде интернеттің қол жетімді болуы және оны пайдалану өсуде, интернетті шамадан тыс пайдаланудың (PIU) даму қаупі де артуда. Жалпы шектеусіз қолжетімділік, икемді кестелер және ата-аналардың араласуынан босатылған университет студенттері тәуекелдің жоғарғы сипатына ие топ ретінде анықталды.

Цифрлық технологияларды қолданудың көптеген артықшылықтарына қарамастан, оларды пайдалану тәуекелге бару сипатынан ажырамайды. Дегенмен, жастар көбінесе бұл тәуекелдерді төмендетеді, олар оптимистік көзқарасты қабылдайды, олар кибербуллинг пен онлайн тәуекелдерді бастан кешіру ықтималдығы біз де аз деп санайды.

Қоғамдық және академиялық дискурста адамдардың интернетті қалай жиі пайдаланатыны және бұл тәуелділікке әкелетіні туралы айтарлықтай алаңдаушылық бар. Біраз әдебиеттер индикатор ретінде экран уақытын өлшеуге бағытталған. Дегенмен, тіркелген мінез-құлықты емес экран уақытының өздігінен есептелген өлшемдерін пайдалануға артықшылық беріледі.

Әлеуметтік желілерге тәуелділік деңгейі мен жалғыздық деңгейі арасындағы оң байланыс студенттер арасында да байқалады (Белтес, 2019 (Baltaci Ö., 2019) [5]. Сонымен қатар,

жалғыздық (сондай-ақ депрессия) элеуметтік медиаға тәуелділіктің ең маңызды болжаушылары болып табылды (Делви-Эсфехен және тағы басқалар, 2019, (Dalvi-Esfahani M. et al., 2019) [6].

Ата-аналар күнделікті «Интернет тәуелділігі» туралы тақырыптарды оқиды, сондай-ақ ата-аналарға журналдарда немесе танымал баспасөзде экран уақытын шектеу туралы кеңестер оқиды. Сонымен бірге олар баласына цифрлық оқыту мүмкіндіктерін беру туралы ұсынысқа шақырылады.

Ата-аналарға көбінесе балаларының экранда отыру уақытын шектеуге кеңес беріледі. Дегенмен, бұл мәселе бойынша ресми кеңестерге қанағаттанбау біраз уақыттан бері күшейіп келеді және қазіргі цифрлық дәуірде шындыққа сәйкес келмейтіндей қабылданады. Бұған қоса, қолданыстағы әдебиеттерде дәлелдер мен ғылыми мәселелерге, саясатты жүзеге асыруға қатысты практикалық мәселелерге және экрандарды пайдаланудың қолжетімділігі мен тартымдылығына байланысты тұжырымдамалық мәселелерге қатысты қиындықтар да бар екенін білуіміз керек.

Шаршаған ата-аналар экран уақытының ережелерін, ата-анаға қатысты қарама-қайшы кеңестерді шешудің және технологияға қарсылық пен қабылдау арасындағы қиын және тұрақты теңгерім әрекетінің қажеттілігін болдырмаудың тәсілі ретінде құптай алады. Дегенмен, нәтиже қиын болуы мүмкін: экран уақытының ережелері ата-аналар мен балалар арасындағы қақтығыстарға әкеледі және ата-аналар балаларының желі де жасайтын нақты әрекеттерін және олардың ықтимал пайдалы немесе зиянды салдарын талқылаудан алшақтатылады.

Мәселе мынада: ата-аналар балаларын бірлесіп оқитындар, ресурстарды жеткізушілер, «фасилитаторлар», мұғалімдер, тіпті құрдастар немесе студенттер ретінде қабылдаған цифрлық әрекеттеріне конструктивті түрде делдалдық жасауға тырысқанына қарамастан оларды «полицей» деген түсінікте қалыптастырады.

Зерттеулер көрсеткендей, ата-аналар балаларға онлайн мүмкіндіктер беру мен тәуекелдерді азайту үшін жұмыс істейді, бірақ бұл күш-жігер экран уақытына қатысты дискурс арқылы қоғамның мойындалуынан жойылады. Экран уақытына екпін беруді ауыстыру үшін балалардың нені (мазмұнын), қалай, қайда, қашан (контекст), не үшін және кіммен (байланыстар) көретініне, ойнайтынына және жасайтын әрекеттеріне назар аудару ұсынылады.

Ата-ананың шамадан тыс қамқорлығы және интернетке тәуелділік күнделікті өмірімізде жиі кездесетін құбылыс болып барады, бұл физикалық және психологиялық тұрақсыздыққа әкелуі мүмкін. Шамадан тыс ата-аналардың қамқорлығы интернетке тәуелділікпен корреляцияланады деген ойды зерттеулер бекітсе де сол байланыстың негізгі механизмдер әлі де түсініксіз болып отыр.

Мазасыздық ата-ананың шамадан тыс қамқорлығы мен интернетке тәуелділік арасында ішінара делдалдық рөл атқарды, сонымен қатар, өзін бағалаудың анықтығы мен мазасыздану, алаңдаушылық та маңызды рөл атқаратыны анықталды.

Зерттеулер мына жағдайды көрсетті, яғни ата-ананың шектен тыс қамқорлығы мен интернетке тәуелділік арасындағы ықтимал әрекет тетіктерін анықтады, алайда бұл зерттеулер келесі маңызды жағдайды, яғни ата-ананың шектен тыс қамқорлығы интернетті пайдалану үшін қауіп факторы екенін толық анықтамады. Ата-аналарға, танымал баспасөзде бұрмалануы мүмкін осы мәселеде ұстануға болатын қарапайым ережелерді ғана береміз, сонымен қатар сенімді эмпирикалық зерттеулерге негізделген сындарлы ұсыныстар мен саясатты да беру қажет болып саналады.

Шетелдік зерттеулердің талдауы көрсеткендей, балалардың гиперактивтілігі, біркелкі емес тәрбие және ата-аналық ережелердің өте азырақ айтылуы баланың интернетті компульсивті пайдалануын болжайды, бұл өз кезегінде психикалық денсаулық мәселесіне қатысты пікірлерді білдіреді.

Интернеттен біреумен үнемі хат алмасу және жауап күтуді қалау балалар мен жасөспірімдерде ұйқының бұзылуының себептерінің бірі болып табылады, бұл физикалық

және психикалық денсаулық мәселелеріне әкелуі мүмкін мәселе (Дью және т.б., 2018, (Dewi R.K. et al., 2018) [7].

Британдық авторлар З.Хассейн мен М.Д. Гриффис (Z. Hussain и M.D. Griffiths 2018) 2014 жылдан бері жарияланған әлеуметтік медиаға тәуелділік туралы 100 зерттеуді талдап, «психологиялық мәселесі бар жеткіншектер өздерінің құрдастарына қарағанда әлеуметтік желілер де әлдеқайда көп уақыт өткізетіні туралы дәлелдер өте сенімді» деген қорытындыға келді [8].

Цифрлық медиаға тәуелділік жеке бетпе-бет кездесетін қарым-қатынасты шектейді, бұл адамның психикалық денсаулығына қатысты жағымсыз салдарға әкелуі мүмкін. Дегенмен, цифрлық медиаға тәуелділіктің субъективті психикалық денсаулыққа әсері жеткілікті түрде зерттелмеген.

Әлеуметтік желі қолданушыларының мезгіл-мезгіл пайда болатын компульсивті мінез-құлқы, әлеуметтік желіні шамадан тыс пайдалануы, содан туындаған мұндай мінез-құлықтың деструктивтілігі психологтар арасында алаңдаушылық тудыруда. В.Эпоулез, П.Хэртмэн, К.Д'Сюуз және А.Гильсенздің (V. Araolaza, P. Hartmann, C. D'Souza и A. Gilsanz) тұжырымдары әлеуметтік медианы мұндай мәжбүрлі (компульсивті) қолдану стрессті тудыратынын көрсетті (V Araolaza et al., 2019) [9].

Әлеуметтік медианы шамадан тыс пайдалану мектеп оқушылары мен колледж студенттерінің оқу үлгерімінің төмендеуімен байланысты екені көрсетілді (Lau W.W. , 2017) [10]. Интернетке тәуелділік мінез-құлыққа тәуелділік ретінде ұсынылды, бірақ басқа келесі жағдайлар да атауға болады, ұсынылған бұзылыстың табиғаты және оның феноменологиясына қатысты сыни пікірталастарға әкелген басқа мінез-құлық тәуелділіктері (мысалы, интернетке тәуелділік) және онымен байланысты құрылымдар (мысалы, номофобия) байланысы туралы тұжырымдамалар жасалды.

Әдебиеттер интернетті шамадан тыс пайдалану эмоциялық және мінез-құлық мәселелерімен байланысты екенін көрсетеді. Сондықтан бұл зерттеу жеткіншектер арасындағы эмоциялық және мінез-құлық қиындықтары жеткіншектердің интернетті мәселелелі пайдаланумен байланысын бағалауға бағытталған.

Қазіргі зерттеулер жеткіншектердің эмоциялық және мінез-құлық мәселелерімен күресуге және интернетті пайдалану ықтималдығын азайтуға көмектесу үшін олардың тұрақтылығын арттыратын шараларды әзірлеу қажеттілігін ұсынады.

Нәтижелерді талдай отырып, демографиялық өзгеріштіктер балалардың интернетке тәуелділік деңгейіне әсер етеді деп айта аламыз. Интернетке тәуелді балаларда әлеуметтік оқшаулану және қадағалау қиындықтары бар. Дегенмен, интернетке тәуелділік академиялық сабақ үлгерімінің себебі ретінде қарастырылатыны анықталды, ал әлеуметтік байланысы төмен балалардың интернетке тәуелді болу қаупі тіпті жоғары болады.

Практикалық мәнділігі тұрғысынан осы мәселені қорытындылайтын болсақ, кейінге қалдыра бермей, оны ұғынуға негіз болатын әдістер мен техникаларды (мысалы, өзін-өзі реттеу стратегиялары арқылы) ілгерілету басты сұрақтардың бірі, неғұрлым бейімделген жағдайларда интернетті пайдалануды реттеудің мүмкін болатын әдісі болуы мүмкін, дегенмен болашақ лонгитюдті зерттеулер осы нәтижелерді растайды және соның негізінде жатқан себеп-салдарды анықтай алады.

Сондықтан ата-аналар мен балалар арасындағы қатынастарды жақсартатын білім беру бағдарламалары балалар мен жеткіншектердің әлеуметтік желілерден тәуелділігін азайтуға, ол тәуелділіктің алдын алуға негізделіп жасалауы керек.

Қорытындылай келе, балалар интернетті пайдаланудың әртүрлі үлгілерін көрсете алады, бұл әртүрлі мінез-құлық және психикалық денсаулыққа қауіп төндіруі мүмкін. Көптеген зерттеулердің нәтижелері әлеуметтік желілерге тәуелділік оның құрбандары үшін көптеген қиындықтар туғызатыны туралы нақты қорытындыға әкеледі: бұл тәуелділіктің көптеген жағымсыз факторлармен оң байланыстары және бірқатар оң факторлармен теріс байланыстары бар екенін көрсетті.

Әдебиеттер:

1. Dailey S.L., Howard K., Roming S.M.P., Ceballos N., Grimes T. A biopsychosocial approach to understanding social media addiction // *Human Behavior*. 2020. Vol. 2. No. 2. Pp. 158–167. <https://doi.org/10.1002/hbe2.182>
2. Rumpf H.J., Vermulst A.A., Bischof A., Kastirke N., Gürtler D., Bischof G., Meerkerk G.-J., John U., Meyer C. Occurrence of Internet addiction in a general population sample: a Latent Class Analysis // *European Addiction Research*. 2014. Vol. 20. No. 4. Pp. 159–166. <https://doi.org/10.1159/000354321>
3. Chung K.L., Morshidi I., Yoong L.C., Thian K.N. The role of the dark tetrad and impulsivity in social media addiction: findings from Malaysia // *Personality and Individual Differences*. 2019. Vol. 143. No. 1. Pp. 62–67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.016>
4. Oberst U., Wegmann E., Stodt B., Brand M., Chamarro A. Negative consequences from heavy social networking in adolescents: the mediating role of fear of missing out // *Journal of Adolescence*. 2017. Vol. 55. Pp. 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
5. Baltacı Ö. The predictive relationships between the social media addiction and social anxiety, loneliness, and happiness // *International Journal of Progressive Education*. 2019. Vol. 15. No. 4. Pp. 73–82. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2019.203.6>
6. Dalvi-Esfahani M., Niknafs A., Kuss D.J., Nilashi M., Afrough S. Social media addiction: applying the DEMATEL approach // *Telematics and Informatics*. 2019. Vol. 43. 101250. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101250>
7. Dewi R.K., Efendi F., Has E.M., Gunawan J. Adolescents' smartphone use at night, sleep disturbance and depressive symptoms // *International Journal of Adolescent Medicine and Health*. 2018. Vol. 33. No. 2. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2018-0095>
(Дью және т.б., 2018-Dewi et al., 2018).
8. Hussain Z., Griffiths M.D. Problematic social networking site use and comorbid psychiatric disorders: a systematic review of recent large-scale studies // *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. 686. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00686>
9. Apaolaza V., Hartmann P., D'Souza C., Gilsanz A. Mindfulness, compulsive mobile social media use, and derived stress: the mediating roles of self-esteem and social anxiety // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2019. Vol. 22. No. 6. Pp. 388–396. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0681>
10. Lau W.W. Effects of social media usage and social media multitasking on the academic performance of university students // *Computers in Human Behavior*. 2017. Vol. 68. Pp. 286–291. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.04379>