

ӘӨЖ 378.1

МРНТИ 14.01.11

DOI 10.56525/OSFA3248

ЖАС ЖЕТКІНШЕКТЕРДІҢ ГАДЖЕТТЕРГЕ ТӘУЕЛДІЛІГІНІҢ АЛДЫН АЛУ ПРОЦЕСІН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ҚОЛДАУ

Калиева Э.И.¹, Мақсатова К.Н.², Жангозиева М.С.¹

¹Есенов университеті, Ақтау қ., Қазақстан

²№21 жалпы білім беретін мектеп, Ақтау қ., Қазақстан

e-mail: elmira.kaliyeva@yu.edu.kz, e-mail:a.begarysov@mail.ru

e-mail: manet.zhangoziyeva @yu.edu.kz

Аңдатпа. Бұл мақалада 10-14 жас аралығындағы жас жеткіншектердегі гаджеттік тәуелділіктің алдын алуға бағытталған психологиялық-педагогикалық қолдаудың кешенді үлгісі берілген. Маңғыстау облысының Ақтау қаласындағы жалпы білім беретін мектептерде жүргізілген эмпирикалық зерттеу тәуелділікті бағалау, жеке және топтық кеңес беру, когнитивті мінез-құлық терапиясының элементтері бар арнайы тренингтерді қамтитын интеграцияланған әдістердің тиімділігін көрсетеді. Талдау нәтижелері тәуелділіктің айтарлықтай 25% қысқарғанын, күнделікті экран уақытының 20% қысқарғанын және эмоционалдық интеллекті көрсеткіштерінің жақсарғанын көрсетеді.

Зерттеудің жаңалығы ата-аналардың бақылау тетіктері туралы хабардарлығының төмендігі (бар болғаны 15%-ы арнайы құралдарды пайдаланады) және кибербуллингтің аймақтық тәуекелдері сияқты факторларды ескере отырып, биопсихосолеуметтік модельді Қазақстанның нақты мәдени және әлеуметтік контекстіне бейімдеуінде. Зерттеудің практикалық қолданылуы білім беру ұйымдары мен отбасыларға арналған цифрлық сауаттылық бағдарламаларын енгізу бойынша әзірленген ұсынымдарда, соның ішінде мониторинг қосымшаларын пайдалану және пайдалы іс-әрекеттерді біріктіруде көрсетілген. Зерттеуде жасөспірімдердің цифрлық ортада үйлесімді дамуын қамтамасыз ету үшін пәнаралық тәсілдің қажеттілігі атап өтілген.

Түйін сөздер: гаджеттік тәуелділік, психологиялық-педагогикалық қолдау, жас жеткіншек, алдын алу, цифрлық сауаттылық, биопсихосолеуметтік модель.

Кіріспе

Жаһандық цифрландыру дәуірінде смартфондар, планшеттер және компьютерлер сияқты гаджеттер балалар мен жасөспірімдердің күнделікті өмірінің ажырамас бөлігіне айналды, әлеуметтенудің, білім берудің, ақпарат пен ойын-сауықтың негізгі құралына айналды. Алайда, бұл құрылғыларды шамадан тыс және бақылаусыз пайдалану жас ұрпақтың психикалық, эмоционалдық және физикалық денсаулығына үлкен қауіп төндіретін тәуелділікке әкеледі [1]. Мәселенің өзектілігін өсіп келе жатқан статистика көрсетеді: Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДСҰ) мәліметтері бойынша 2022 жылы 11-15 жас аралығындағы жасөспірімдердің 11%-ында әлеуметтік желіні проблемалық пайдалану белгілері байқалды, бұл қыздар арасында айтарлықтай басым (ұлдар арасында 13%-ға қарсы 9%) [2]. ДДСҰ-ның Еуропалық аймақ бойынша жаңартылған деректеріне сәйкес, 2024-2025 жылдарға қарай бұл көрсеткіш 11-13%-ға дейін өсті, ал COVID-19 пандемиясы және онлайн оқытуға көшуге байланысты проблемалық пайдалану 2018 жылғы 7%-дан күрт өсті [3]. Жаһандық тенденциялар экран уақыты жоғары (тәулігіне 4 сағаттан астам) жасөспірімдерде депрессия (25,9%-ға қарсы 9,5%) және мазасыздық (27,1%-ға қарсы 12,3%-ға) белгілері 2-3 есе жиі кездесетінін көрсетеді [4].

Қазақстанда бұл мәселе әсіресе өткір: Қазақстан Республикасы Стратегиялық жоспарлау және реформалар агенттігінің Ұлттық статистика бюросының (2023) мәліметтері

бойынша 6-15 жас аралығындағы балалардың 91,3%-ы ақпараттық-коммуникациялық технологияларды белсенді пайдаланады, соңғы төрт жылда бұл көрсеткіш 14,4%-ға өсті, ал 13-17 жас аралығындағы жасөспірімдер арасында 12-15%-ы психикалық әл-ауқаттың төмендеуімен тікелей байланысты проблемалық пайдалану белгілерін көрсетеді [5]. COVID-19 пандемиясы жағдайды ушықтырып, экран алдындағы орташа уақытты күніне 8 немесе одан да көп сағатқа дейін арттырды, бұл эмоционалдық бұзылулармен (мазасыздық, депрессия), физикалық проблемалармен (ұйқының бұзылуы, семіздік, отырықшы өмір салты) және кибербуллинг пен оқшаулану сияқты әлеуметтік салдарлармен өзара байланысты [6]. Сонымен қатар, соңғы жылдардағы жаһандық зерттеулер екі бағытты байланыстарды көрсетеді: экран алдында көп уақыт өткізу депрессиялық симптомдардың артуын болжайды, ал эмоционалдық мәселелер өз кезегінде гаджеттерге деген тәуелділікті арттырады, бұл копинг механизмі ретінде әрекет етеді [7].

Зерттеудің жаңалығы ата-аналардың төмен хабардарлығымен (тек 15%-ы бақылау құралдарын пайдаланады) және өзара әрекеттесудің ұжымдық түрлерін баса көрсететін мәдени ерекшеліктермен тәуекелдер күшейетін қазақстандық контекстті ескере отырып, заманауи тәсілдерді біріктіретін психологиялық және педагогикалық қолдау моделін әзірлеуде жатыр [8]. Зерттеудің мақсаты жас жеткіншектерде гаджеттік тәуелділіктің алдын алуды психологиялық-педагогикалық қолдау моделін әзірлеу және ғылыми негіздеу болды. Осы мақсатқа жету үшін келесі міндеттер қойылды:

- 1) цифрлық тәуелділіктің психологиялық-педагогикалық аспектілері туралы заманауи ғылыми деректерді талдау;
- 2) негізгі қауіп факторларын (мысалы, гендерлік айырмашылықтар, әлеуметтік-мәдени контекст) және қорғау тетіктерін (ата-аналардың медиаторлығы, мектептік қолдау) анықтау;
- 3) эмоционалдық-еріктік саланы түзетуді, ата-ана медиаторлығын, мектептегі цифрлық сауаттылық бағдарламаларын және топтық тренингтерді қамтитын алдын алудың кешенді стратегияларын ұсыну;
- 4) ұсынылған модельдің тиімділігін сандық және сапалық деректер негізінде эмпирикалық бағалау.

Материалдар мен әдістері. Бұл зерттеудің теориялық негізі гаджетке тәуелділікті қалыптастыру тетіктерін түсіндіру және алдын алу стратегияларын әзірлеу үшін психологияны, педагогиканы және цифрлық технологияларды біріктіретін пәнаралық тәсіл болып табылады. Орталық модель - M. Griffiths (2005) ұсынған, цифрлық тәуелділіктерге бейімделген биопсихоәлеуметтік модель. Ол тәуелділікті биологиялық факторлардың (мысалы, дофамин жүйесі және төзімділік), психологиялық факторлардың (эмоционалды реттеу, копинг механизмдері) және әлеуметтік факторлардың (ата-ана бақылауы, мектеп ортасы) өзара әрекеттесуінің нәтижесі ретінде қарастырады [9].

Бұдан шығатыны, биопсихоәлеуметтік модель интернетке тәуелділікті үш фактордың өзара әрекеттесуінен туындаған күрделі құбылыс ретінде қарастырады:

- Биологиялық - жасөспірімдердің миының жұмысының ерекшеліктері, мысалы, бақылау мен мадақтауға жауап беретін аймақтардың жеткіліксіз жетілуі, бұл импульсивтілікке және өзін-өзі реттеудің төмендеуіне әкеледі.
- Психологиялық – жеке тұлғаның ерекшеліктері, эмоционалды және когнитивті сипаттамалар, мазасыздық деңгейі және басқа да ішкі сипаттамалар.
- Әлеуметтік - отбасының, құрдастардың, мектептің және қоғамның әсері, коммуникация және қарым-қатынас үлгілері, сондай-ақ интернет пен цифрлық технологияларға қол жетімділік.

Сонымен қатар, Бронфенбреннердің сандық кеңістіктегі экран уақыты мен белсенділігінің (screen media activity) әсерін талдауға бейімделген экологиялық жүйелер теориясы қолданылады. Гаджеттердің әсері бес деңгейде зерттеледі: микрожүйе (жеке әдеттер), мезожүйе (отбасылық-мектептік өзара әрекеттесу), экзожүйе (ата-аналардың жұмыс жағдайлары), макрожүйе (цифрландырудың мәдени нормалары) және хроножүйе (пандемия өзгеріс катализаторы ретінде) [10]. Қазақстанда мезожүйе деңгейіндегі әлсіз қолдау (ата-

аналардың тек 15%-ы ғана мониторинг құралдарын пайдаланады) кибербуллинг пен эмоционалды оқшаулану қаупін арттырады, бұл ЮНИСЕФ (2024–2025) есептерінде көрсетілген [11, 12].

Ғылыми ортада ығыстыру гипотезасы (displacement hypothesis) да басым, оның шеңберінде жасөспірім әртүрлі даму әрекеттеріне - оқуға, жаттығуға, әлеуметтенуіне және т. б. жұмсай алатын уақытты гаджеттерде пайдасыз өткізеді деп болжанады. Бұл экран алдындағы уақыт ұйқы, физикалық белсенділік және офлайн өзара әрекеттесу сияқты пайдалы әрекеттерді алмастыратынын, бұл депрессияның дамуына ықпал ететінін ($\beta = 0,04$, $p < 0,001$) және гаджеттер когнитивтік және эмоционалдық ресурстарды сарқылтатын, тежелу процестерін бұзатын және стрессті күшейтетін екі бағытты циклдарды қалыптастыратынын түсіндіреді [13].

Ығыстыру гипотезасына балама ретінде авторлар «теңгерімді тәсіл» гипотезасын ұсынады (digital Goldilocks hypothesis), оған сәйкес экран алдында өткізілетін орташа уақыт теріс әсер етпейтін және тіпті жасөспірімге оң әсер ететін уақыт болып табылады [14].

ABCD зерттеуінің перспективалық деректері экран алдындағы уақыттың ұзаруы депрессиялық симптомдардың күшеюін болжайтынын растайды [15]. Зейінді қалпына келтіру теориясы көңіл-күйді қалпына келтіру және стрессті азайту үшін таза ауада 20 минуттық серуендеудің пайдалылығын растайды. Гендерлік айырмашылықтар ұлдардың құмар ойындарға (проблемалы ойын мінез-құлқының 12%) көбірек ұшырайтынын көрсетеді, ал қыздар әлеуметтік медиаға байланысты мазасыздықпен байланысты әлеуметтік тәуелділіктен зардап шегуі ықтимал.

Қазақстандық ғылыми контексте интернетке тәуелділікті анықтау үшін К.Янг әдістемесі кеңінен қолданылады. Оның пікірінше, интернетке тәуелділік жай ғана «интернетке тым көп уақыт жұмсау» емес, бақылаудың, эмоционалды реттеудің және әлеуметтік оқшауланудың бұзылуымен байланысты жүйелі мінез-құлық бұзылысы. Ол 20 тармақтан тұратын IAT (Internet Addiction Test) дайындап, тәуелділіктің негізгі белгілерін анықтады:

1. Шығу

Адам интернетке қол жеткізе алмаған кезде, ол мынаны сезінеді:

- ашушаңдық, мазасыздық, мұң;
- зейін шоғырландыруда қиындықтар;
- интернетке кіру туралы бастан кетпейтін ойлар.

2. Төзімділік

Қанағаттану үшін интернетте көбірек уақыт өткізу қажеттілігі:

- Бұрын 1-2 сағат жеткілікті еді, қазір 4-6 сағат немесе одан да көп;
- Белсенділіктің үнемі артуы (әлеуметтік желілер, бейнелер, ойындар және т.б.).

3. Бақылауды жоғалту

- Интернеттегі уақытты шектеу әрекеттері сәтсіз аяқталады;
- Адам интернетті жоспарланғаннан ұзақ уақыт пайдалана береді;
- Міндеттері, ұйқысы және тамақтануы ескерілмейді.

4. Өмірдің маңызды салаларына немқұрайлы қарау

- Оқу/кәсіби көрсеткіштердің нашарлауы;
- Отбасы мен достарынан алшақтау;
- Офлайн әрекеттерге қызығушылықтың төмендеуі.

5. Теріс салдарға қарамастан жалғастыру

- Адам теріс салдарларды (шаршау, өнімділіктің төмендеуі) біледі, бірақ пайдалануды жалғастырады.

Framework Kids Online (ЮНИСЕФ, 2024) сандық сауаттылықты арттыруды, экран алдындағы уақытты күніне екі сағаттан аз шектеуді, мазмұн сүзгілерін орнатуды және пилоттық бағдарламаларда тәуелділік деңгейін 15-20%-ға төмендеткен басқа да шараларды қамтитын көп тарапты тәсілді баса айтады.

Теориялық талдау өзін-өзі реттеуді дамыту, ата-аналық медиаторлықты күшейту және онлайн мен офлайн белсенділіктер арасындағы теңгерімді сақтау мақсатында когнитивті

мінез-құлық терапиясын қолдана отырып, кешенді психологиялық-педагогикалық қолдаудың маңыздылығын айқындайды. M.Griffiths биопсихоәлеуметтік моделі мен У. Бронфенбреннердің экологиялық теориясының интеграциясы және еліміздің әлеуметтік-мәдени контексті мен жергілікті эмпирикалық деректерді ескеру қажеттілігі зерттеулер жүргізуге және практикалық ұсынымдар әзірлеуге берік теориялық негіз қалыптастырады.

Нәтижелер мен талқылау. Зерттеу 2025 жылы Ақтау қаласындағы үш мектепте (№ 6, №9, №21) жүргізілді. Зерттеу барысында мәселенің психологиялық және педагогикалық аспектілері туралы жан-жақты мәліметтер алуға мүмкіндік беретін сандық (сауалнама, стандартталған тест, статистикалық талдау) және сапалық (жартылай құрылымдалған сұхбат, фокус-топтар, бақылау) әдістерін біріктіретін аралас тәсілге негізделген әдіснама қолданылды. Зерттеуге 10-14 жас аралығындағы 60 жасөспірім (30 ұл және 30 қыз), 30 ата-ана және 20 мұғалім қатысты. Критерий ретінде гаджеттерді үнемі күніне кемінде 2 сағат пайдалану алынды. Хельсинка декларациясына сәйкес этикалық аспектілер сақталды: ата-аналар мен қатысушылардан ақпараттандырылған келісім алынды, деректердің құпиялылығы қамтамасыз етілді.

Зерттеу әдістері ұқсас зерттеулердегі сенімділігі мен валидтілігіне негізделіп таңдалды:

- Кимберли Янг интернетке тәуелділік сынағы (Internet Addiction Test, IAT; Кронбах коэффициенті $> 0,85$), бұл тәуелділік белгілерін (интернетте көбірек уақыт өткізу қажеттілігі; интернетке қол жеткізу шектелген немесе тыйым салынған кездегі теріс психологиялық реакциялар; интернеттегі белсенділікті шектеу немесе тоқтату мүмкін еместігі) бағалау үшін 2023 жылы жасөспірімдерге бейімделген тест [16].

- Тәуелділіктің мінез-құлық және эмоционалдық аспектілеріне бағытталған гаджетті проблемалық пайдалану шкаласы (Problematic Mobile Phone Use Scale, PMPUS) [17].

- Эмоционалдық интеллект саунамасы (Emotional Quotient Inventory), жастардың өзін-өзі реттеуін, эмоционалдық хабардарлығын және әлеуметтік дағдыларын өлшейтін нұсқасы [18].

- Жасөспірімдермен жартылай құрылымдалған сұхбаттар ($n=60$) және ата-аналармен фокус-топтар ($n=5$ сессия), бұлар келесі субъективті факторларды анықтау үшін қажет: онлайн белсенділіктен туындайтын стресс және әлеуметтік оқшаулану; гаджетті пайдалану паттерндерін тіркеу үшін мектеп ортасындағы мінез-құлықты бақылау [19].

Зерттеу процедурасы үш кезеңге бөлінеді:

1. Дайындық: сауалнамалар мен сұхбаттар арқылы бастапқы деректерді жинау, тәуекел топтарын (тәуелділіктің жоғары, орташа және төмен деңгейлері) анықтау үшін оны SPSS бағдарламасында талдау және эксперименттік ($n=30$) және бақылау ($n=30$) топтарын құру.

2. Интервенция: апта сайынғы прогресті бақылаумен авторлық «Цифрлық баланс» бағдарламасын енгізу.

3. Бағалау: тиімділікті статистикалық бағалау үшін қайталанатын тесттер мен сұхбаттар (тестілеуге дейінгі және кейінгі көрсеткіштерді салыстыруға арналған Стьюденттің t -критерийі, $p < 0,05$; Cohen's $d > 0,5$ маңызды өзгерістер үшін эффект мөлшері; айнымалылар арасындағы байланыстар үшін Пирсон корреляциялық талдауы).

Психологиялық және педагогикалық қолдау әдістері биопсихоәлеуметтік модель арқылы алдын алу және түзетуге бағытталған: тәуелділік белгілерін диагностикалау; өзін-өзі реттеу мен саналылықты дамыту үшін когнитивті мінез-құлық терапиясына негізделген жеке консультациялар; экран алдындағы уақытты ауыстыруға арналған пайдалы белсенділікті қамтитын, назарды қалпына келтіру теориясының элементтері бар топтық тренингтер [9]. Мұндай интервенция тиімділігі 2025 жылғы мета-талдаулармен расталды, бұл симптомдардың 25-30%-ға төмендегенін көрсетеді [20].

Модель іс жүзінде «Цифрлық баланс» бағдарламасы (қыркүйек-қараша) аясында мектеп, отбасы және жеке интервенцияларды біріктіре отырып енгізілді. Іс-шаралар Ақтау қаласындағы мектептерде барлық іріктелген топтардың қатысуымен гибриді форматта өткізілді: офлайн сабақтар (рөлдік ойындар, квесттер және т.б.) және қосымшалар арқылы онлайн бақылау (мысалы, экран уақытын бақылау үшін Qustodio немесе Kaspersky Safe Kids).

Тәжірибелік жұмыс әлеуметтік байланыстарды нығайту үшін топтық ойындарға және онлайн зорлық-зомбылық қауіпі туралы ЮНИСЕФ деректерін ескере отырып, кибербуллингтің алдын алу бойынша модульдерге баса назар аударды [21].

Бағдарлама диагностикалаудан және жеке шектеулерді белгілеуден (ойынға <2 сағат/күн), гаджеттерді баламалармен (спорт, оқу, шығармашылық) ауыстырудан басталды. Тренинг сабақтары (әрқайсысы 90 минуттан 6 сессия, топтық формат: 8-10 адам) «гаджеттерсіз өмір» рөлдік ойындар, тәуекелдер мен кибербуллингті талқылауға арналған зиянды контенттегі бейне үлгілерін және зейінді қалпына келтіруге арналған ашық ауадағы квесттерді қамтыды. Консультацияларға жасөспірімдерге арналған жеке сессиялар (45-60 минут, саналылыққа бағытталған) және ата-аналарға арналған топтық сессиялар (шектеулерді белгілеу және салауатты әдеттерді үлгілеу бойынша оқыту) кірді. Төрт семинар арқылы ата-аналардың қатысуы бақылау құралдарын пайдалануды 15%-дан 45%-ға дейін арттырды, бұл отбасылық қақтығыстарды азайтты. Жалпы тиімділік тәуелділікті 20-30%-ға төмендететін ұқсас мектеп интервенциялармен расталды.

Эксперименттік топ (n=30) интернетке тәуелділікті азайту және эмоционалдық интеллектті жақсартуда бақылау тобымен (n=30) салыстырғанда айтарлықтай оң өзгерістер көрсетті. Интернетке тәуелділік сынағында (IAT) эксперименттік топтағы орташа балл $52,4 \pm 8,7$ -ден $38,6 \pm 7,2$ -ге дейін төмендеді. Бұл орташа тәуелділіктен төмен деңгейге ауысуды көрсетеді, мұнда өзгерістің статистикалық маңыздылығы өте жоғары ($p < 0,001$), ал эффект мөлшері (Cohen's $d = 1,68$) күшті әсерді көрсетеді.

Экран алдында өткізілген орташа күндік уақыт $4,8 \pm 1,5$ -тен $2,1 \pm 0,9$ сағатқа дейін төмендеді ($t = 11,45$, $p < 0,001$), бұл Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының ұсыныстарына сәйкес келеді. Эмоционалды интеллект көрсеткіштері $85,2 \pm 10,3$ -тен $98,7 \pm 9,1$ -ге дейін өсті ($t = 7,89$, $p < 0,001$), бұл да статистикалық тұрғыдан маңызды болды, тәуелділіктің төмендеуі мен өзін-өзі бақылаудың жоғарылауы арасындағы корреляция болды. Бақылау тобында өзгерістер минималды болды (IAT: $51,8 \pm 9,0$ -ден $49,2 \pm 8,5$ -ке дейін).

Кесте 1. Негізгі көрсеткіштердің динамикасы

Көрсеткіш	Алдын ала сынақ (эксп.)	Сынақтан кейінгі (эксп.)	Алдын ала сынақ (бақылау)	Сынақтан кейінгі (бақылау)	Маңыздылығы (p)
IAT (балл)	$52,4 \pm 8,7$	$38,6 \pm 7,2$	$51,8 \pm 9,0$	$49,2 \pm 8,5$	<0,001
Экран уақыты (сағат/күн)	$4,8 \pm 1,5$	$2,1 \pm 0,9$	$4,7 \pm 1,4$	$4,3 \pm 1,3$	<0,001
EQ (бағалау)	$85,2 \pm 10,3$	$98,7 \pm 9,1$	$84,9 \pm 10,1$	$86,5 \pm 9,8$	<0,001

Гендерлік айырмашылықтар: ұлдарда ойынға тәуелділіктің айтарлықтай төмендегені байқалды (28%-ға), ал қыздарда әлеуметтік тәуелділіктің айтарлықтай төмендегені байқалды (22%-ға). Бұл M. Griffiths моделіне сәйкес келеді [9]. Сапалық деректер: қатысушылардың 78%-ы ашушандық пен интернетке қол жеткізу шектелген немесе тыйым салынған кездегі теріс психологиялық реакциялар белгілерінің азайғанын, 45%-ы офлайн қарым-қатынас пен достардың көбейгенін, ал 72%-ы ұйқы сапасының жақсарғанын хабарлады (ұйқының ұзақтығы түнде 7,1 сағаттан 8,4 сағатқа дейін өсті). Пайдалы белсенділіктерге арналған тренингтер стресс деңгейін 25%-ға төмендетті (PSS-10 шкаласы бойынша). Ата-аналардың медиаторлығы жасөспірімдердің интернетті пайдалануын бақылауды арттырды ($\chi^2=12,34$, $p<0,01$). Бұл ықпалдан кейін ата-аналар белсендірек қатысып, ережелерді белгілеп, орындай бастағанын, балаларымен қауіпсіз емес онлайн әрекеттердің қауіптері мен салдарын талқылағанын білдіреді, бұл жағдайды объективті түрде жақсартты.

Эксперимент психологиялық және физикалық белсенділіктерді қамтитын, арнайы дайындалған тренингтер мен шаралар жасөспірімдерге интернетке тәуелділікті айтарлықтай азайтуға, экран алдындағы уақытты азайтуға және эмоционалдық әл-ауқат пен ұйқы сапасын жақсартуға көмектесетінін көрсетті. Бұл маңызды өзгерістер қатаң статистикалық деректермен расталады және бұл тәсілдің практикалық маңыздылығын көрсетеді. Бұл пайдалы белсенділіктерді және бақылауды қолдау үшін ата-аналардың қатысуын қамтитын кешенді тәсіл жасөспірімдердің интернетке тәуелді мінез-құлқын алдын алу және түзету бойынша табысты модель бола алады.

Осылайша, жасөспірімдердің интернетке тәуелділігін зерттеу нәтижелері биопсихосолеуметтік модель және ығыстыру гипотезасы тұрғысынан түсіндіріледі: экран алдындағы уақытты пайдалы белсенділіктермен ауыстыру когнитивтік және эмоционалдық ресурстарды қалпына келтіреді, тәуелділікті азайтады.

Қорытынды. Бұл зерттеу «Цифрлық баланс» бағдарламасы бойынша гаджеттерге тәуелділіктің алдын алуда психологиялық-педагогикалық қолдаудың жоғары тиімділігін растайды. Нәтижесінде жасөспірімдердегі тәуелділік деңгейі 25%-ға, экран алдындағы уақыттың 20%-ға азайғанын және психоэлеуметтік әл-ауқаттың жақсарғанын көрсетеді. Негізгі тұжырымдар:

1) Мәселенің өзектілігі - экран алдындағы уақыттың жаһандық өсуі және оның психикалық бұзылулармен байланысы. Қазақстанда гаджетті проблемалық пайдалану жағдайларының 12-15%-ы тіркелген;

2) Зерттеудің жаңалығы — когнитивті мінез-құлық терапиясы, назарды қалпына келтіру теориясы және ұлттық шындықты ескеру интеграциясына негізделген биопсихосолеуметтік модельдің бейімделуінде;

3) Практикалық маңыздылығы – «Цифрлық баланс» бағдарламасы алдын алу құралы ретінде өзінің тиімділігін дәлелдеді және мектептерде қолдануға болады.

Ұсынылады: жастардың психикалық денсаулық ұлттық стратегиясы аясында білім беру ұйымдарында цифрлық сауаттылық бағдарламасын кең көлемде енгізу, ата-аналарға цифрлық қауіпсіздік бойынша тұрақты түрде оқыту өткізу және экран алдындағы уақытты бақылау технологияларын белсенді қолдану. Бұл шаралар жасөспірімдерде интернетке тәуелділікті азайтуға, эмоционалдық интеллектті арттыруға және салауатты цифрлық әдеттерді қалыптастыруға ықпал етеді.

Сонымен, жас жеткіншектердің гаджетке тәуелділігінің алдын алудағы психологиялық-педагогикалық қолдау - бұл дені сау, теңгерімді цифрлық мәдениетті қалыптастыруға және ерте жастағы тәуелділіктің алдын алуға бағытталған педагогикалық, психологиялық және элеуметтік шараларды біріктіретін жүйелі процесс.

ӘДЕБИЕТТЕР

1. Абдрахманов А.Э.; Тарасенко Е.Б. Психолого-педагогическая коррекция эмоционально-волевой сферы подростков с цифровой зависимостью. Вестник КазНПУ имени Абая. Серия Психология, №3(72), 2022, с. 126-135. DOI: 10.51889/4694.2022.97.67.015

2. World Health Organization (2022). Global status report on physical activity 2022 URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>

3. World Health Organization. Teens, screens and mental health. URL: <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>.

4. Eun Jung Choi, Diane Seguin, Amira Hmidan, Emma G. Duerden Associations among screen time, sleep, mental health and cognitive functioning in school-aged children during the COVID-19 pandemic, November 2020 through to August 2022. Heliyon №10(17), 2024 DOI: 10.1016/j.heliyon.2024.e36889

5. Бюро национальной статистики Агентства по стратегическому планированию и реформам РК. Доля детей в возрасте 6-15 лет - пользователей информационно-

коммуникационными технологиями. 2023. <https://bala.stat.gov.kz/dolya-detej-v-vozraste-6-15-let---polzovatelej-informatsionno-kommunikatsionnymi-tehnologiyami/>

6. Lisa R. Fortuna, MD, MPH, Isabella C. Brown, MAb, Gesean G. Lewis Woods, MAb, Michelle V. Porche The Impact of COVID-19 on Anxiety Disorders in Youth Coping with Stress, Worry, and Recovering from a Pandemic /Child Adolesc Psychiatric Clin N Am 32 (2023) 531–542 <https://doi.org/10.1016/j.chc.2023.02.002>

7. Elena Soriano-Molina, Rosa M. Liminana-Gras, Rosa M. Patro-Hernandez, Maria Rubio-Aparicio. The Association Between Internet Addiction and Adolescents' Mental Health: A Meta-Analytic Review /Behavioral Sciences, 15(2), 116. <https://doi.org/10.3390/bs15020116>

8. Безопасность детей в цифровом пространстве методическое пособие для родителей и учителей. Астана, 2024 https://api.kipd.kz/storage/uploads/images/2024/12/28/A4%20-52-101_1735389126.pdf

9. Mark Griffiths A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework, Journal of Substance Use, 10 (4), 191-197, DOI: 10.1080/14659890500114359

10. Веракс А. Н., Веракс Н. Е. Понимание детского развития с позиции экологической теории У. Бронфенбреннера <https://cyberleninka.ru/article/n/ponimanie-detskogo-razvitiya-s-rozitsii-ekologicheskoy-teorii-u-bronfenbrennera>

11. UNICEF Kazakhstan. (2024). Kids Online Kazakhstan: Opportunities, Risks and Safety. Алматы: UNICEF. URL: <https://www.unicef.org/kazakhstan/reports/kids-online-kazakhstan>.

12. UNICEF Kazakhstan. (2025). Protecting Children from Online Violence, Abuse and Exploitation in Kazakhstan. URL: <https://www.unicef.org/kazakhstan/en/press-releases/children-digital-world-kazakhstan-strengthens-protection>.

13. Patti M. Valkenburg, Jochen Peter Online Communication and Adolescent Well Being Testing the Stimulation Versus the Displacement Hypothesis Journal of Computer-Mediated Communication 12(4). 1169-1182 DOI:10.1111/j.1083-6101.2007.00368.x

14. Przybylski A. K., Weinstein N. A large-scale test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents //Psychological Science, 2017. Т. 28. №. 2. С. 204-215.

15. Jason M Nagata Abubakr A A Al-Shoaibi Alicia W Leong Screen time and mental health: a prospective analysis of the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study. BMC Public Health. 2024 Oct 7. 24(1):2686. doi:10.1186/s12889-024-20102-x.

16. Safe Online Impact. Keeping children safe in the digital world https://safeonline.global/wp-content/uploads/2024/08/Annual-report_Safe-Online_2023_V5.pdf

17. К. С. Янг Диагноз - Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. №2. С.24-29

18. Harris B, Regan T, Schueler J and Fields SA (2020) Problematic Mobile Phone and Smartphone Use Scales: A Systematic Review. Front. Psychol. 11:672. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00672

19. Робертс Р.Д., Мэттьюс ДЖ., Зайднер М., Люсин Д.В. EQ: проблемы теории, измерения и применения на практике /Психология: Журнал Высшей Школы Экономики. 2004. Т. 1. № 4. С. 3—24.

20. Xueqing Zhang, Jianghui Zhang, Kexin Zhang Effects of different interventions on internet addiction: A meta-analysis of random controlled trials/ Journal of Affective Disorders. Volume 313. – 2022. P 56-71 <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.06.013>

21. Функциональный анализ системы защиты детей от насилия в Республике Казахстан — Алматы, 2021 — 71 с.

REFERENCES

1. Abdrakhmanov A.E., Tarasenko E.B. Psychological and pedagogical correction of the emotional-volitional sphere of adolescents with digital addiction. Bulletin of KazNPU named after Abai. Psychology Series, No. 3 (72), 2022, pp. 126-135. DOI: 10.51889/4694.2022.97.67.015

2. World Health Organization (2022). Global status report on physical activity 2022. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>
3. World Health Organization. Teens, screens and mental health. URL: <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>.
4. Eun Jung Choi, Diane Seguin, Amira Hmidan, Emma G. Duerden. Associations among screen time, sleep, mental health, and cognitive functioning in school-aged children during the COVID-19 pandemic, November 2020 through August 2022. *Heliyon*, No. 10(17), 2024. DOI: 10.1016/j.heliyon.2024.e36889
5. Bureau of National Statistics of the Agency for Strategic Planning and Reforms of the Republic of Kazakhstan. Proportion of children aged 6-15 years who use information and communication technologies. 2023. <https://bala.stat.gov.kz/dolya-detej-v-vozraste-6-15-let---polzovatelej-informatsionno-kommunikatsionnymi-tehnologiyami/>
6. Lisa R. Fortuna, MD, MPH, Isabella C. Brown, MAb, Gesean G. Lewis Woods, MAb, Michelle V. Porche The Impact of COVID-19 on Anxiety Disorders in Youth Coping with Stress, Worry, and Recovering from a Pandemic / *Child Adolesc Psychiatric Clin N Am* 32 (2023) 531–542 <https://doi.org/10.1016/j.chc.2023.02.002>
7. Elena Soriano-Molina, Rosa M. Liminana-Gras, Rosa M. Patro-Hernandez, Maria Rubio-Aparicio. The Association Between Internet Addiction and Adolescents' Mental Health: A Meta-Analytic Review / *Behavioral Sciences*, 15(2), 116. <https://doi.org/10.3390/bs15020116>
8. Children's Safety in the Digital Space: A Methodological Guide for Parents and Teachers. Astana, 2024 https://api.kipd.kz/storage/uploads/images/2024/12/28/A4%20-52-101_1735389126.pdf
9. Mark Griffiths A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework, *Journal of Substance Use*, 10 (4), 191-197, DOI: 10.1080/14659890500114359
10. Veraks A. N., Veraks N. E. Understanding child development from the perspective of W. Bronfenbrenner's ecological theory <https://cyberleninka.ru/article/n/ponimanie-detskogo-razvitiya-s-pozitsii-ekologicheskoy-teorii-u-bronfenbrennera>
11. UNICEF Kazakhstan. (2024). Kids Online Kazakhstan: Opportunities, Risks and Safety. Almaty: UNICEF. URL: <https://www.unicef.org/kazakhstan/reports/kids-online-kazakhstan>.
12. UNICEF Kazakhstan. (2025). Protecting Children from Online Violence, Abuse and Exploitation in Kazakhstan. URL: <https://www.unicef.org/kazakhstan/en/press-releases/children-digital-world-kazakhstan-strengthens-protection>.
13. Patti M. Valkenburg, Jochen Peter Online Communication and Adolescent Well Being Testing the Stimulation Versus the Displacement Hypothesis *Journal of Computer-Mediated Communication* 12(4). 1169-1182 DOI:10.1111/j.1083-6101.2007.00368.x
14. Przybylski A. K., Weinstein N. A large-scale test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents // *Psychological Science*, 2017. Vol. 28. No. 2. pp. 204-215.
15. Jason M Nagata Abubakr A A Al-Shoaibi Alicia W Leong Screen time and mental health: a prospective analysis of the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study. *BMC Public Health*. 2024 Oct 7. 24(1):2686. doi:10.1186/s12889-024-20102-x.
16. Safe Online Impact. Keeping children safe in the digital world https://safeonline.global/wp-content/uploads/2024/08/Annual-report_Safe-Online_2023_V5.pdf
17. K. S. Young. Diagnosis - Internet Addiction // *Internet World*. 2000. No. 2. pp. 24-29
18. Harris B, Regan T, Schueler J and Fields SA (2020) Problematic Mobile Phone and Smartphone Use Scales: A Systematic Review. *Front. Psychol.* 11:672. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00672
19. Roberts RD, Matthews JJ, Seidner M, Lusin DV EQ: Problems of Theory, Measurement, and Application in Practice / *Psychology: Journal of the Higher School of Economics*. 2004. Vol. 1. No. 4. pp. 3-24.

20. Xueqing Zhang, Jianghui Zhang, Kexin Zhang Effects of different interventions on internet addiction: A meta-analysis of random controlled trials/ Journal of Affective Disorders. Volume 313. – 2022. P 56-71 <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.06.013>

21. Functional analysis of the system of protecting children from violence in the Republic of Kazakhstan - Almaty, 2021 - 71 p.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЦЕССА ПРОФИЛАКТИКИ ЗАВИСИМОСТИ МЛАДШИХ ПОДРОСТКОВ ОТ ГАДЖЕТОВ

Калиева Э.И.¹, Мақсатова К.Н.², Жангозиева М.С.¹

¹Университет Есенова, г.Актау, Казахстан

²Общеобразовательная школа №21 г.Актау, Казахстан

e-mail: elmira.kaliyeva@yu.edu.kz, e-mail: a.begarysov@mail.ru

e-mail: manet.zhangoziyeva@yu.edu.kz

Аннотация: В статье представлена комплексная модель психолого-педагогического сопровождения, направленная на профилактику зависимости от гаджетов у младших подростков в возрасте 10–14 лет. На основе эмпирического исследования, проведенного в общеобразовательных школах города Актау Мангистауской области, демонстрируется эффективность интегрированных методов, включая диагностику уровня зависимости, индивидуальные и групповые консультации, а также специализированные тренинги с элементами когнитивно-поведенческой терапии. Результаты анализа показывают значимое снижение уровня зависимости на 25%, уменьшение ежедневного экранного времени на 20% и улучшение показателей эмоционального интеллекта.

Новизна работы заключается в адаптации биопсихосоциальной модели к специфике казахстанского культурного и социального контекста, с учетом факторов, таких как низкая осведомленность родителей о механизмах контроля (всего 15% используют специализированные инструменты) и региональные риски кибербуллинга. Практическая применимость проявляется в разработанных рекомендациях для образовательных учреждений и семей по внедрению программ цифровой грамотности, включая использование приложений для мониторинга и интеграцию полезной активности. Исследование подчеркивает необходимость междисциплинарного подхода для гармоничного развития подростков в цифровой среде.

Ключевые слова: гаджетозависимость, психолого-педагогическое сопровождение, младшие подростки, профилактика, цифровая грамотность, биопсихосоциальная модель.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT FOR THE PREVENTION OF GADGET ADDICTION IN YOUNG ADOLESCENTS

Kaliyeva E.¹, Maksatova K.², Zhangoziyeva M.¹

¹Yessenov University, Aktau, Kazakhstan

²Comprehensive School №21, Aktau, Kazakhstan

e-mail: elmira.kaliyeva@yu.edu.kz, e-mail: a.begarysov@mail.ru

e-mail: manet.zhangoziyeva@yu.edu.kz

Abstract: This article presents a comprehensive model of psychological and pedagogical support aimed at preventing gadget addiction in young adolescents aged 10–14. An empirical study conducted in comprehensive schools in Aktau, Mangistau Region, demonstrates the effectiveness of integrated methods, including addiction assessment, individual and group consultations, and specialized training with elements of cognitive behavioral therapy. The analysis results show a

significant 25% reduction in addiction, a 20% decrease in daily screen time, and an improvement in emotional intelligence.

The novelty of this study lies in its adaptation of the biopsychosocial model to the specific cultural and social context of Kazakhstan, taking into account factors such as low parental awareness of control mechanisms (only 15% use specialized tools) and regional risks of cyberbullying. Practical applicability is demonstrated in the developed recommendations for educational institutions and families on the implementation of digital literacy programs, including the use of monitoring apps and the integration of useful activities. The study highlights the need for an interdisciplinary approach for the harmonious development of adolescents in the digital environment.

Key words: gadget addiction, psychological and pedagogical support, young adolescents, prevention, digital literacy, biopsychosocial model.