

УДК 159

DOI: 10.12731/IJASES217

## ИССЛЕДОВАНИЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ В КЫРГЫЗСТАНЕ: АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОПРОСНИКА КИМБЕРЛИ ЯНГ

*Салморбекова Р.Б.<sup>1</sup>, Мырзалиева Т.Ж.<sup>2</sup>, Өмөрбаева А.Т.<sup>3</sup>*

<sup>1</sup>Кыргызский авиационный институт им. И. Абдраимова,  
г. Бишкек, Кыргызская Республика

<sup>2</sup>Ошский государственный университет, г. Ош, Кыргызская Республика

<sup>3</sup>Национальная академия наук Кыргызской Республики,  
г. Бишкек, Кыргызская Республика

*В данной статье рассматривается исследование интернет-зависимости в Кыргызстане, проведенное на основе опросника, разработанного Кимберли Янг. Исследование направлено на выявление распространенности интернет-зависимости среди подростков. В статье представлены результаты анкетирования, анализируются факторы, способствующие развитию интернет-зависимости, а также последствия, которые она может иметь для личной и социальной жизни пользователей. Кроме того, обсуждаются возможные пути профилактики и коррекции интернет-зависимости, а также рекомендации для родителей, педагогов и специалистов в области психического здоровья.*

**Ключевые слова:** интернет-зависимость; опросник Кимберли Янг; психическое здоровье; профилактика; социальные группы; последствия; анкетирование

## INTERNET ADDICTION RESEARCH IN KYRGYZSTAN: ANALYSIS OF KIMBERLY YOUNG'S QUESTIONNAIRE RESULTS

*Salmorbekova R.B.<sup>1</sup>, Myrzaliev T.Zh.<sup>2</sup>, Omerbaeva A.T.<sup>3</sup>*

<sup>1</sup>Kyrgyz Aviation Institute named after I. Abdraimova, Bishkek,  
Kyrgyz Republic

<sup>2</sup>Osh State University, Osh, Kyrgyz Republic

<sup>3</sup>National Academy of Sciences of the Kyrgyz Republic, Bishkek,  
Kyrgyz Republic

*This article examines a study of Internet addiction in Kyrgyzstan, conducted on the basis of a questionnaire developed by Kimberly Young.*

*The study is aimed at identifying the prevalence of Internet addiction among adolescents. The article presents the results of the survey, analyzes the factors contributing to the development of Internet addiction, as well as the consequences that it can have on the personal and social life of users. In addition, possible ways of preventing and correcting Internet addiction are discussed, as well as recommendations for parents, teachers and mental health professionals.*

**Keywords:** *Internet addiction; Kimberly Young questionnaire; mental health; prevention; social groups; consequences; survey*

## **Введение**

В последние годы наблюдается значительный рост доступа к интернету в Кыргызстане. Увеличение числа пользователей, особенно среди молодежи, создает предпосылки для потенциальной зависимости от интернет-ресурсов. Интернет меняет способы общения, обучения и работы. Это может приводить к изменению социальных норм и взаимодействий, что делает изучение интернет-зависимости особенно важным в контексте местной культуры. Исследование интернет-зависимости может помочь выявить негативные эффекты на психическое здоровье, такие как тревожность, депрессия и социальная изоляция, что актуально для общества, где психическое здоровье часто остается на периферии внимания. Молодежь является одной из наиболее уязвимых групп, подверженных интернет-зависимости. Исследование может помочь разработать эффективные образовательные программы и стратегии для профилактики. В условиях глобализации и цифровизации важно понимать, как интернет-зависимость может влиять на экономическое развитие и политическую стабильность страны. Таким образом, исследование интернет-зависимости в Кыргызстане является актуальным и многогранным вопросом, требующим внимания как со стороны ученых, так и со стороны государственных структур, образовательных учреждений и общества в целом.

## **Методология**

Метод опросника интернет-зависимости, разработанный Кимберли Янг [5], представляет собой инструмент для оценки уровня

зависимости от интернета. Этот опросник предназначен для выявления симптомов, связанных с патологическим использованием интернет-ресурсов и технологий. Кимберли Янг, психолог и исследователь, в своем опроснике определила несколько ключевых аспектов интернет-зависимости, включая [6]:

Чрезмерное использование интернета - когда человек проводит значительное количество времени в сети, что мешает его повседневной жизни.

Потеря контроля – несмотря на желание сократить время в интернете, человек не может это сделать.

Игнорирование реальной жизни - утрата интереса к занятиям вне интернета, таким как хобби, общение с друзьями и семьей.

Зависимость от общения в сети - сильная привязанность к online-взаимодействиям, что может привести к снижению качества общения в реальной жизни. Опросник включает в себя набор вопросов, на основе которых можно определить уровень интернет-зависимости, а также понять, как это влияет на различные аспекты жизни человека [2].

**Цели исследования:** выявить уровня интернет-зависимости среди различных групп населения в Кыргызстане, а также анализ факторов, способствующих этой зависимости.

### **Выборка**

Провели исследование уровня интернет-зависимости среди подростков, используя тесты Кимберли Янга. В исследовании участвовали школьники старших классов Ошской области в количестве 470 респондентов. Результаты оценивались в баллах для каждого теста, и участники были классифицированы в соответствии с уровнем интернет-зависимости: от низкого до высокого. Опрос проводилось в офлайн формате март – апрель 2024 года. Результаты были анализированы в программе SPSS-24.

### **Анализ данных**

В ходе анализа данных было выявлено, что примерно 30% респондентов демонстрировали признаки умеренной до высокой

интернет-зависимости. Среди основных факторов, способствующих развитию этой зависимости, подростки выделили: отсутствие достаточного количества свободного времени, низкий уровень физической активности и влияние сверстников. В ходе исследования выявлено, в котором подростки делились своими привычками и предпочтениями в использовании интернета. Как оказалось, большинство респондентов использовали интернет для общения в социальных сетях и игр, что указывает на высокую степень вовлеченности в цифровые развлечения.

Таблица 1.

## Самооценка состояния Интернет-пользователя

№	Индикаторы	никогда	изредка	временами	часто	постоянно
	Часто ли Вы замечаете, что проводите в интернете больше времени, чем намеревались?	19,6	20	24,1	28,9	7,4
	Часто ли Вы игнорируете домашние дела, чтобы провести больше времени в сети?	28,5	22,6	38,1	7,8	2,6
	Часто ли Вы предпочитаете разговор онлайн личной встречи?	23,3	33,3	10	31,9	1,5
	Часто ли Вы заводите новые знакомства с пользователями Интернета?	23,3	33,3	10	31,9	1,5
	Часто ли окружающие интересуются количеством времени, которое Вы проводите в сети?	23	32,2	27,8	16,3	0,7

Значительная часть респондентов (28,9%) отметила, что часто замечает, что проводит в интернете больше времени, чем намеревалась. Это может свидетельствовать о том, что пользователи не всегда осознают, сколько времени уходит на онлайн-активности, что может быть связано с отвлекающими факторами, такими как социальные сети, новости и развлечения.

38,1% респондентов признались, что часто игнорируют домашние дела ради времени, проведенного в сети. Это указывает на то, что интернет может оказывать значительное влияние на повседневную жизнь и обязанности, что может приводить к снижению

продуктивности и даже к конфликтам в семье. 33,3% респондентов (подростки) предпочитают общение в интернете личным встречам. Это может быть связано с удобством и доступностью онлайн-коммуникации, а также с изменением социальных норм, где виртуальные связи становятся более привычными. Аналогично, 31,9 % респондентов часто заводят знакомства с пользователями интернета. Это подчеркивает возможность расширения социальной сети и взаимодействия с людьми, которых они могли бы не встретить в реальной жизни. 32,2% подростки отметили, что окружающие интересуются количеством времени, которое они проводят в сети. Это может указывать на общественное внимание к проблеме цифровой зависимости и повышенную осведомленность о времени, проводимом в интернете, что может повлиять на индивидуальные решения о цифровом поведении.

Таблица 2.

**Удовлетворенность Интернет-сетей**

№	Индикаторы	никогда	изредка	временами	часто	постоянно
	Часто ли страдает ваша учёба или работа вследствие длительного пребывания в сети?	44,4	9,3	32,6	8,5	5,2
	Часто ли Вы проверяете электронную почту, прежде чем сделать что-либо другое, более необходимое?	26,3	24,8	23	21,1	4,8
	Часто ли страдает ваша производительность труда из-за увлечения Интернетом?	23,7	43,7	18,1	10	4,4
	Часто ли Вы занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда Вас спрашивают, чем Вы занимаетесь в сети?	35,9	40,7	13,3	8,9	1,1
	Часто ли Вы отгоняете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни утешительными мыслями об Интернете?	30	37,8	24,1	3	5,2
	Часто ли Вы предвкушаете, что скоро вновь окажетесь в Интернете?	37,8	17,8	28,5	10,7	5,2
	Часто ли Вы ощущаете, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна?	26,7	34,4	18,1	18,1	2,6

На основе представленных данных из опроса по тесту Кимберли Янг, можно выделить несколько ключевых моментов, касающихся влияния интернета на жизнь респондентов. Значительная доля респондентов (44,4%) заявляет, что их учёба или работа страдает от длительного пребывания в сети. Это указывает на потенциальные негативные последствия интернет-зависимости на учебную деятельность. 26,3% респондентов проверяют электронную почту перед выполнением более необходимых дел. Это может говорить о том, что интернет и его компоненты (например, почта) становятся приоритетными, даже если есть более важные задачи. 23,7% респондентов (подростки) отмечают, что их производительность страдает из-за увлечения интернетом. В то же время, 43,7% считают, что это не так. Это может указывать на разницу в восприятии влияния интернета на личную продуктивность. 35,9% респондентов занимают оборонительную позицию и скрывают, чем занимаются в сети. Это может свидетельствовать о стыде или осознании негативного влияния интернет-активности на их жизнь. 30% респондентов отгоняют беспокоящие мысли о реальной жизни, находя утешение в интернете. Это может указывать на использование интернета как способа избегания реальности. 37,8% респондентов предвкушают, что скоро окажутся в интернете. Это может свидетельствовать о зависимости или сильной привязанности к онлайн-активностям. 26,7% респондентов ощущают, что жизнь без интернета скучна и пустая. Это может указывать на высокую степень привязанности к интернету и его влиянию на эмоциональное состояние.

На основании предоставленных данных можно провести анализ зависимости поведения респондентов от времени, проведенного в Интернете. Данные представляют собой результаты опроса, в котором участники отвечали на вопросы о своих чувствах и поведении в отношении использования Интернета. 37,4% респондентов изредка испытывают злость или раздражение, когда их отвлекают от пребывания в Сети, и 35,2% — временами. Это указывает на то, что значительная часть участников может испытывать негативные эмоции, связанные с онлайн-привычками. 21,5% респондентов

часто пренебрегают сном, засиживаясь в Интернете, что может указывать на потенциальные проблемы со сном или зависимость от Интернета. 9,3% респондентов постоянно сталкиваются с этой проблемой.

Таблица 3.

## Влияние интернет-сети подросткам

Индикаторы	никогда	изредка	временами	часто	постоянно
Часто ли Вы злитесь, ругаетесь, раздражаетесь или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь Вас от пребывания в Сети?	23	37,4	35,2	3,7	0,7
Часто ли Вы пренебрегаете сном, засиживаясь в Интернете допоздна или ночью?	21,5	21,5	26,3	21,5	9,3
Часто ли Вы думаете, чем займётесь в Интернете, будучи офф-лайн, или фантазируете о пребывании он-лайн?	28,1	25,9	28,5	10,7	6,7
Часто ли Вы говорите себе: «Ещё минутку, ещё немного», находясь он-лайн?	14,1	15,2	29,6	35,9	5,2
Часто ли терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в сети?	29,3	28,5	26,7	11,1	4,4
Часто ли пытаетесь скрыть количество времени, проводимого Вами в Сети?	23,3	35,2	22,6	13	5,9
Часто ли Вы выбираете провести время в Интернете вместо того, чтобы выбраться куда-нибудь с друзьями?	42,2	35,2	17,4	4,4	0,7
Часто ли Вы испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне Сети, и отмечаете, что это состояние проходит, как только Вы оказываетесь он-лайн?	48,5	17	28,5	4,8	1,1

28,1% респондентов никогда не думают о том, чем займутся в Интернете, будучи оффлайне, однако 28,5% делают это временами. Это может свидетельствовать о том, что некоторые участники не могут отключиться от онлайн-деятельности. Значительная часть респондентов (35,9%) часто говорит себе «ещё минутку», что может указывать на трудности с самоконтролем и управлением временем в сети. 29,3% респондентов никогда не терпят поражения в попытках сократить время, проводимое в сети, а 26,7% делают

это временами. Это может указывать на осознание проблемы, но слабо развитыми механизмами её решения.

35,2% респондентов изредка пытаются скрыть количество времени, проведенного в Интернете. Это может указывать на чувство стыда или осознание негативных последствий их привычек. 42,2% респондентов никогда не выбирают Интернет вместо общения с друзьями, однако 35,2% делают это изредка. Это может указывать на то, что большинство участников все же ценят личные взаимодействия. 48,5% респондентов испытывают депрессию или подавленность, находясь вне Сети, что указывает на возможные психологические проблемы, связанные с зависимостью от Интернета. Лишь 1,1% респондентов постоянно испытывают это состояние, когда они онлайн.

### **Выводы**

Данные опроса показывают, что многие респонденты испытывают негативные последствия от длительного пребывания в интернете, что может приводить к проблемам в учёбе и работе, снижению производительности и даже к эмоциональным трудностям.

Существует также значительная доля респондентов, которые осознают свою зависимость и скрывают своё поведение, что может указывать на потребность в осознании и решении проблемы интернет-зависимости. Важно отметить, что для борьбы с подобными проблемами может потребоваться создание образовательных программ о здоровом использовании интернета и его влиянии на повседневную жизнь.

Результаты опроса свидетельствуют о наличии признаков зависимости от интернета, что может негативно сказываться на жизни пользователей. Предпочтение онлайн-общения и знакомства указывает на изменения в социальных взаимодействиях, где виртуальное общение становится нормой. Важно повышать осведомленность о времени, проводимом в интернете, и возможных последствиях, которые оно может иметь на личную жизнь и обязанности.

Психологические аспекты: Многие респонденты признают, что испытывают негативные эмоции, связанные с использованием Интернета, и некоторые из них могут страдать от зависимостей.



Социальные взаимодействия: Несмотря на высокую активность в Интернете, большинство респондентов ценят личные встречи с друзьями.

Необходимость вмешательства: Результаты исследования показывают, что некоторым участникам может потребоваться поддержка или вмешательство, чтобы справиться с проблемами, связанными с зависимостью от Интернета.

### **Рекомендации**

- **Образовательные программы:** Организация программ по повышению осведомленности о здоровом использовании Интернета. Поощрять личные встречи и мероприятия, чтобы сбалансировать виртуальное и реальное общение.
- **Психологическая поддержка:** Предоставление доступа к психологической помощи для тех, кто испытывает депрессию или другие негативные эмоции, связанные с использованием Интернета.
- **Создание сообществ:** Поощрение оффлайн-взаимодействий и активного отдыха вне Интернета, что может помочь в улучшении психоэмоционального состояния. Установить лимиты на время, проводимое в интернете. Развивать навыки управления временем и приоритизации задач.

Кроме того, мы намерены предложить рекомендации для родителей и образовательных учреждений по формированию здоровых привычек в использовании интернета. Включение программ по цифровой грамотности и психологической поддержке может помочь снизить уровень интернет-зависимости и способствовать более гармоничному развитию подростков в условиях современного цифрового мира. Такой подход позволит создать четкое и систематическое представление о проведенном исследовании, а также поможет читателям понять, как были получены результаты и как их можно интерпретировать.

Таким образом, результаты нашего исследования подчеркивают необходимость комплексного подхода к решению проблемы интернет-зависимости среди подростков, который включает как

профилактические меры, так и поддержку со стороны семьи и образовательных учреждений.

### *Список литературы*

1. Дусматова М.Т. Проблема интернет-зависимости у современной молодёжи // XII Рязанские социологические чтения. Динамика социокультурной среды. 2022. С. 296-301.
2. Салморбекова Р.Б., Жакшылыкова Т.А., Мырзалиева Т. Уровень интернет-зависимости у подростков и молодежи в Кыргызстане // Социальная политика и социальное партнерство. 2023. № 10. С. 670-678.
3. Спиркина Т. С. Личностные особенности пользователей сети Интернет, склонных к интернет-зависимости // Известия Российского государственного педагогического университета им. АИ Герцена. 2008. № 60. С. 473-478.
4. Тончева А.В. Диагностика киберкоммуникативной зависимости // Вестник евразийской науки. 2012. № 4 (13). С. 138.
5. Янг К. Пойманные в Сеть. СПб.: Питер. 2015.
6. Янг К.С. Диагноз - Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. № 2. С. 24-29.

### *References*

1. Dusmatova M.T. The problem of Internet addiction in modern youth. *XII Ryazan Sociological Readings. Dynamics of sociocultural environment*. 2022. P. 296-301.
2. Salmorbekova R.B., Zhakshylykova T.A., Myrzaliev T. Level of Internet addiction among adolescents and youth in Kyrgyzstan. *Social Policy and Social Partnership*. 2023. № 10. P. 670-678.
3. Spirkina T. S. Personality characteristics of Internet users prone to Internet addiction. *Izvestia of the Russian State Pedagogical University named after A.I. Herzen*. 2008. № 60. P. 473-478.
4. Toncheva, A.V. Diagnostics of cyber-communicative addiction. *Bulletin of Eurasian science*. 2012. № 4 (13). P. 138.
5. Yang K. *Caught in the Net*. SPb.: Peter, 2015.
6. Yang K.S. Diagnosis - Internet addiction. *Internet World*. 2000. № 2. P. 24-29.