

**<sup>1</sup>Бобырева М.М.<sup>а</sup>, <sup>1</sup>Колдасбаева Б.Д., <sup>2</sup>Ермаханов Б.Ө.,  
<sup>2</sup>Куанышбаев Б.Ж.**

<sup>1</sup>Марат Оспанов атындағы Батыс Қазақстан медицина университеті, Ақтөбе қ., Қазақстан  
<sup>2</sup>Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан қ., Қазақстан

## СТУДЕНТ ЖАСТАРДАҒЫ ИНТЕРНЕТТІ ПАЙДАЛАНУ МӘСЕЛЕСІМЕН ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІКТІҢ БАЙЛАНЫСЫ

Бобырева Марина Михайловна, Колдасбаева Багила Джумабаевна, Ермаханов Бағлан Әмірзақұлы, Куанышбаев Бахытжан Жанадилович

### Студент жастардың интернетті пайдалану мәселесі және аз қозғалудың өзара байланысы

**Аңдатпа.** Зерттеу гендерлік аспектіні ескере отырып, интернетті пайдалану мәселесімен студенттердің дене белсенділігі деңгейінің өзара байланысын талдайды. GPIUS3 және IPAQ сауалнамалары пайдаланылды. Нәтижелер студенттердің 73,3% интернетті пайдалану мәселесінің жоғары қауіп аймағында, ал 53,3% аз қозғалу белгілерін көрсетеді. Елеулі гендерлік айырмашылықтар анықталды. Қыздар арасында интернетті пайдалану мәселесі бойынша қауіп жоғары адамдардың үлесі 79,2%-ға, ал аз қозғалу – 67,0%-ға жетеді, ал ұлдарда бұл көрсеткіштер тиісінше 59,1% және 20,5%-ды құрайды. Корреляциялық талдау интернетті пайдалану мәселесімен дене белсенділік арасындағы қалыпты кері байланысты анықтады ( $r = -0,38$ ,  $p < 0,001$ ). Кеңіл-күйді реттеу ( $r = -0,36$ ) және компульсивті пайдалану ( $r = -0,37$ ) шкалаларының арасында жоғары байланыс анықталған. Әйелдерде сауалнаманың барлық компоненттері дене белсенділігімен ( $r = -0,42$ ) едәуір алшақтау GPIUS3, ал ерлерде статистикалық мәні бар байланыстар анықталған жоқ. Нәтижелер интернетті пайдалану мәселесінің және аз қозғалудың, әсіресе студенттер арасында көрініс тапқан тығыз өзара байланысын растайды, бұл гендерлік бағдарланған емдік бағдарламаларды өзірлеуді талап етеді.

**Түйін сөздер:** интернетті пайдалану мәселесі, аз қозғалу, дене белсенділігі, студенттер, гендерлік айырмашылықтар.

Бобырева Марина Михайловна, Колдасбаева Багила Джумабаевна, Ермаханов Бағлан Әмірзақұлы, Куанышбаев Бахытжан Жанадилович

### Взаимосвязь проблемного использования интернета и гиподинамии у студенческой молодежи

**Аннотация.** Настоящее исследование анализирует взаимосвязь проблемного использования интернета и уровня физической активности у студентов с учетом гендерного аспекта. Использовались опросники GPIUS3 и IPAQ. Результаты выявили критическую ситуацию: 73,3% студентов находятся в зоне высокого риска проблемного использования интернета, а 53,3% демонстрируют признаки гиподинамии. Установлены значительные гендерные различия. Среди женщин доля лиц с высоким риском проблемного использования интернета достигает 79,2%, а гиподинамии — 67%, тогда как у мужчин эти показатели составляют 59,1% и 20,5% соответственно. Корреляционный анализ выявил умеренную обратную связь между проблемным использованием интернета и физической активностью ( $r = -0,38$ ,  $p < 0,001$ ). Наиболее сильные связи обнаружены для шкал регуляции настроения ( $r = -0,36$ ) и компульсивного использования ( $r = -0,37$ ). У женщин все компоненты опросника GPIUS3 значимо коррелировали с физической активностью ( $r = -0,42$ ), тогда как у мужчин статистически значимых связей не выявлено. Результаты подтверждают тесную взаимосвязь проблемного использования интернета и гиподинамии, особенно выраженную у студенток, что требует разработки гендерно-ориентированных профилактических программ.

**Ключевые слова:** проблемное использование интернета, гиподинамия, физическая активность, студенты, гендерные различия.

Bobyreva Marina, Koldasbayeva Bagila, Yermakhanov Baglan, Kuanyshbayev Bakhytzhnan  
**The relationship between problematic Internet use and physical inactivity in student youth**

**Abstract.** The present study analyzes the relationship between problematic Internet use and physical activity levels in students, taking into account the gender aspect. GPIUS3 and IPAQ questionnaires were used. The results revealed a critical situation: 73,3% of students are at high risk of problematic Internet use, and 53,3% show signs of physical inactivity. Significant gender differences have been established. Among women, the proportion of people with a high risk of problematic Internet use reaches 79,2%, and physical inactivity - 67%, while in men these indicators are 59,1% and 20,5%, respectively. Correlation analysis revealed a moderate inverse association between problematic internet use and physical activity ( $r = -0,38$ ,  $p < 0,001$ ). The strongest associations were found for mood regulation scales ( $r = -0,36$ ) and compulsive use ( $r = -0,37$ ). In women, all components of the questionnaire were GPIUS3 significantly correlated with physical activity ( $r = -0,42$ ), while in men there were no statistically significant associations. The results confirm the close relationship between problematic Internet use and physical inactivity, especially pronounced in female students, which requires the development of gender-oriented preventive programs.

**Key words:** problematic internet use, physical inactivity, physical activity, students, gender differences.

**Кіріспе.** 5G желілерін кеңінен енгізумен ерекшеленетін цифрлық технологияның қарқынды дамуы интернет пен смарт құрылғыларды пайдаланудың экспоненциалды өсуіне әкелді. Ең жақсы мысал ретінде Қытайды келтіруге болады, онда 2023 жылға дейін 1,092 миллиард адам интернетті пайдаланады, оның ішінде жастар аудиторияның айтарлықтай бөлігін құрайды және студенттер аптасына шамамен 26 сағатты желіде өткізеді [1]. Бұл барлық жерде байланыстың қолжетімділігі, дегенмен, оның жағымсыз жағы да бар: денсаулыққа, қарым-қатынасқа және оқу үлгеріміне зиян келтіретін смартфондарға тәуелділіктің артуы байқалады. Бұл тұрғыда стрессті, депрессияны және мазасыздықты азайтуға, студенттердің психикалық денсаулығын жақсартуға қабілетті әлеуетті буфер ретінде дене белсенділігі қарастырыла бастайды.

Сонымен қатар, бірқатар зерттеулер дене белсенділігі және цифрлық тәуелділік арасындағы байланыс механизмдерін тереңірек анықтады. Сонымен, жұмыс Ye Z. және бірлескен авторлар (2025) дене белсенділігінің смартфонға тәуелділікке теріс корреляциясы бар екендігін, бұл динамикада өзін-өзі бақылау және стрессті қабылдауда негізгі рөл атқарады [2]. Зерттеудің қорытындылары дене белсенділігі және өзін-өзі бақылауды арттыру, жоғары стресс жағдайында смартфонға тәуелділік қаупін азайтуы мүмкін екенін көрсетеді.

Осы деректерді толықтыра отырып, Ke Y. және бірлескен авторлар (2024) зерттеуі өзін-өзі бағалау смартфонға тәуелділікті азайтуға, дене белсенділігінің жалпы әсерінің 24% әрекет ететінін көрсетеді ( $r = -0.124$ ,  $p < 0.01$ ) [3]. Бұл дене белсенділігінің жеке тұлғаның психологиялық ресурстарын нығайту арқылы тәуелділіктің тәуекелдерін тікелей ғана емес, жанама түрде де төмендететін кешенді құрал ретінде әрекет ететіндігін көрсетеді. Дене белсенділігін студенттердің бойында салауатты мінез-құлықты қалыптастырудың кешенді құралы ретінде қолдануды негіздейді.

Осы бағытта Zhihao D. және бірлескен авторлар (2024) мақаласында дене белсенділігінің интернетке тәуелділікке әсері өзін-өзі бағалау арқылы жүзеге асатынын, сонымен қатар гендерлік фактор арқылы өзгертілетінін атап көрсетеді [4]. Авторлар ерлердің белсендірек болатынын айтады, ал әйелдер тәуелділіктің жоғары көрсеткіштерін көрсетеді, бұл гендерлік алдын алу стратегияларын әзірлеу қажеттілігін нақтылайды. Дене белсенділігі тікелей және жа-

нама түрде (өзін-өзі бағалау арқылы) интернетке тәуелділікті төмендетеді. Авторлар тәуелділіктің алдын алу және психикалық денсаулықты жақсарту үшін ерлердің белсенділігін және әйелдердің топтық әрекеттерін ынталандыру сияқты арнайы гендерлік ерекше стратегияларды ұсынады.

Бұл мәселенің өзектілігі тек азиялық сегментте ғана расталмайды. Перуде өткізілген Сара-Luque W. және бірлескен авторлардың (2025) зерттеу нәтижелері, интернетке қосылудың таңдаулы құрылғысы смартфон екенін көрсетеді, студенттердің тек 20%-ы интернетті білім беру мақсатында пайдаланады, 60%-ға жуығы аптасына 30 сағаттан астам интернетке қосылады, ал университет студенттерінің 34%-ында күрделі және клиникалық маңызды пайдалану мәселелері бар [5].

А.М. Гашкованың бірлескен авторлармен (2023) ресейлік медицина студенттері арасында жүргізген зерттеуінде сауалнамаға қатысқандардың барлығы күнделікті смартфондарды (100%) пайдаланатынын, ал жартысында гаджетке тәуелділік белгілері бар екенін көрсетсе, жүйелі өмір салтын бұзуы анықталса, соның ішінде (респонденттердің 38,2%) дене белсенділігінің жетіспеушілігін көрсетті [6].

Бұл студенттердің интернетке тәуелділік пен дене белсенділігі деңгейлері арасында аландатарлық тенденцияның әмбебаптығы түрік ғалымдарының еңбектерінде де өз дәлелін табуда Genc E. және Pirincci E. (2024) статистикалық маңызды теріс корреляцияны анықтаған ( $p < 0,01$ ) [7]. Бұл зерттеудің нәтижелері сауалнамаға қатысқандарда интернетке тәуелділіктің белгілері 83,4% екендігі байқалды (шектеуден патологияға дейін). Бұл ретте 28,1% студенттерде дене белсенділігі жоқ екендігі анықталды. Lok C. және Lok H. (2024) түрік студенттерінің цифрлық технологияны меңгеру деңгейі жоғарылаған сайын олардың дене белсенділік деңгейі төмендегені байқалды [8].

Осылайша, әртүрлі елдерде алынған мәліметтердің жиынтығы студент жастардың қоғамдық денсаулығына жаһандық сын-қатер ретінде интернетті пайдалану мәселесімен дене белсенділігінің арақатынасы туралы айтуға мүмкіндік береді. Цифрлық құрылғыларды шамадан тыс пайдалану денсаулыққа жан-жақты қауіп төндіреді.

Осылайша, Белсенділігі жоғары жаһандық контексте цифрландыру студент жастардағы интернетті проблемалық пайдалану дене белсенділігінің арақатынасын зерттеу болып

табылады. Соңғы жылдары интернет-технологияларды, атап айтқанда, әлеуметтік желілерді пайдалану көбейді. Смартфондар мен интернеттің студенттердің өміріне жаппай енуі алаңдатарлық тенденциялардың қалыптасуына әкелді: гаджетке тәуелділіктің белгілері студенттердің жартысында немесе одан да көбінде анықталады, ал дене белсенділігінің тапшылығы жаппай құбылысқа айналууда. Бұл екі фактор созылмалы аурулардың, депрессиялық жағдайлардың және оқу үлгерімінің төмендеуінің қауіп факторлары ретінде әрекет ете отырып, жас ұрпақтың дене белсенділігі және психикалық денсаулығына жан-жақты қауіп төндіреді. Бұл мәселенің гендерлік аспектісі ерекше маңызға ие, өйткені интернетті пайдалану ұлдар мен қыздардың дене белсенділігіне деген ынтасы түбегейлі ерекшеленуі мүмкін.

Зерттеудің мақсаты – гендерлік айырмашылықтарды ескере отырып, студент жастардың интернетті пайдалану мәселесімен дене белсенділік деңгейі арасындағы байланыстың сипаты мен күшін анықтау.

Зерттеудің міндеттері

Студенттерді жалпы іріктеуде және гендерлік кіші топтарда (ұлдар мен қыздар) интернетті пайдалану мәселесінің таралуы мен ауырлығын бағалау.

Жалпы студенттік үлгідегі және гендерлік кіші топтардағы дене белсенділіктің таралуын анықтау.

Жалпы үлгідегі дене белсенділік деңгейі және ұлдар мен қыздар арасында корреляцияның болуы мен күші, жекелеген компоненттері (көңіл-күйді реттеу, компульсивтілік, когнитивті сіңіру және т.б.) және интернетке тәуелділіктің жалпы деңгейі.

**Әдістер мен материалдар.** Зерттеуге 16 мен 18 жас аралығындағы 150 бірінші курс студенттері (44 ұлдар, 106 қыздар) қатысты ( $\bar{X}$  жасы =18,3). Іріктеу кездейсоқ іріктеу әдісімен қалыптасты. Барлық қатысушыларға зерттеудің мақсаттары туралы ақпарат берілді және ерікті түрде ақпараттандырылған келісім берілді.

Деректерді жинау үшін келесі жарамды және сенімді әдістер қолданылды. Интернетті проблемалық пайдалану сауалнамасы (GPIUS3 -Generalized Problematic Internet Use Scale 3) [9]. Бұл әдістеме 7 балдық шкала бойынша бағаланған 14 тармақтан тұрады Лайкерта (1–ден – «мүлдем келіспеймін», 7-ге дейін – «толық келісемін»). Тармақтар интернетті пайдалану мәселесінің негізгі аспектілерін өлшейтін

бес шкала бойынша жинақталған: Онлайн-коммуникацияға басымдық беру (3 тармақ); Көңіл-күйді реттеу (3 тармақ); Когнитивті сіңіру (3 тармақ); Компульсивті пайдалану (3 тармақ); Жағымсыз салдарлар (2 тармақ). Жалпы балл барлық тармақтардың қосындысы ретінде есептеледі. Әдістеме авторларының критерийлеріне сәйкес 18-39 жас аралығындағы топтар үшін интерпретация келесідей жүзеге асырылады: 0-20 балл – төмен тәуекел, 21-40 балл – орташа тәуекел, интернетті пайдалану мәселесі бойынша 41 балл – жоғары тәуекел.

Дене белсенділігінің халықаралық сауалнамасы (IPAQ, қысқа нұсқа) [10]. Сауалнама соңғы 7 күндегі дене белсенділік деңгейін үш компонент бойынша бағалайды: жоғары қарқынды, орташа қарқынды дене белсенділігі және жаяу жүру. Дене белсенділігінің жалпы деңгейі аптасына MET-минуттармен есептеледі. 18-39 жас аралығындағы адамдарда дене белсенділігін диагностикалау үшін критерий қолданылды: 21 баллдан төмен жалпы көрсеткіш дене белсенділігінің жеткіліксіз деңгейін көрсетеді (дене белсенділік).

Зерттеу 2025 жылдың қараша айында анонимді онлайн сауалнама форматында жүргізілді. Қатысушылар екі сауалнаманы да (GPIUS3 және IPAQ) дәйекті түрде толтырды. Толтырудың орташа уақыты 10-12 минутты құрады.

Деректерді өңдеу IBM компаниясының SPSS бағдарламасы Statistics 26.0.арқылы жүзеге асырылды. Іріктемені сипаттау үшін сипаттамалық статистика әдістері қолданылды. Топтар арасындағы көрсеткіштерді салыстыру үшін тәуелсіз үлгілер үшін Стьюденттің t-тесті пайдаланылды. Зерттелетін айнымалылар арасындағы қатынастарды талдау Пирсон корреляция коэффициентін (r) есептеу арқылы жүргізілді.

**Нәтижелер.** GPIUS3 әдістемесі бойынша интернетті пайдалану мәселесінің көрсеткіштерін талдау бірінші курс студенттерінің жалпы үлгісінде интернетке тәуелділіктің жоғары деңгейін анықтады, орташа қорытынды балл  $47,18 \pm 0,71$  болды (1-кесте). Іріктеме бойынша орташа балл жоғары тәуекел аймағына көрсетті. Гендерлік талдау ерлермен салыстырғанда қыздардың интернетті пайдалану мәселесі көрсеткіштерінің айқынырақ екенін көрсетеді. Қыздар үшін орташа қорытынды балл  $48,9 \pm 0,81$ , ал ұлдар үшін  $43,4 \pm 1,22$  құрайды, бұл да жоғары тәуекелге сәйкес келеді, бірақ онша айқын емес деңгейде.

1-кесте – Жалпы үлгідегі және гендерлік топтардағы интернетті пайдалану мәселесінің көрсеткіштері (GPIUS3)

Көрсеткіш	Жалпы іріктеу (N=150) $\bar{X} \pm SE_x$ балл	Қыздар (n=106) $\bar{X} \pm SE_x$ балл	Ұлдар (n=44) $\bar{X} \pm SE_x$ балл
Орташа қорытынды балл GPIUS3	47,18±0,71	48,9±0,81	43,4±1,22
Онлайн қарым-қатынасқа артықшылық беру	9,92±0,32	10,17±0,39	9,39±0,55
Көңіл-күйді реттеу	10,24±0,31	10,78±0,37	9,1±0,52
Когнитивті сіңіру	10,38±0,30	10,72±0,36	9,64±0,54
Компульсивті пайдалану	10,42±0,30	10,98±0,37	9,22±0,44
Жағымсыз салдарлар	6,2±0,21	6,29±0,23	6,02±0,42

Әдістеменің жекелеген шкалаларын қарастыру барысында келесі гендерлік айырмашылықтар анықталды. «Көңіл-күйді реттеу» шкаласы бойынша қыздар ұлдарға (9,1±0,52) қарағанда айтарлықтай жоғары көрсеткіштерді (10,78±0,37) көрсетеді, бұл әйелдердің эмоционалдық жағдайын басқару үшін интернетті жиі пайдаланатынын көрсетеді. Осыған ұқсас үрдіс шкаласы «Компульсивті пайдалану», мұнда қыздардың көрсеткіштері (10,98±0,37) ұлдардікінен (9,22±0,44) айтарлықтай асып түседі, бұл интернетті интрузивті пайдаланудың анағұрлым айқын сипатын көрсетеді.

«Когнитивті сіңіру» шкаласы бойынша салыстырғанда қыздар (9,64±0,54) ұлдардан жоғары көрсеткіштерді (10,72±0,36) көрсетеді. «Желідегі қарым-қатынасқа басымдық беру» шкаласы азырақ, бірақ әлі де байқалатын гендерлік айырмашылықтарды көрсетеді, қыздардың көрсеткіші 10,17±0,39, ұлдардың көрсеткіші 9,39±0,55. Ең аз гендерлік айырмашылықтар «Жағымсыз салдарлар» шкаласы бойынша анықталды, мұнда қыздардың (6,29±0,23) және ұлдардың (6,02±0,42) көрсеткіштері жеткілікті жақын, бұл екі жыныстың да интернетті

пайдалануының жағымсыз әсерлері туралы ұқсас дәрежесін көрсетеді.

Алынған нәтижелер қыздардың интернетті пайдалану мәселесінің даму қаупіне көбірек ұшырайтыны туралы қорытынды жасауға мүмкіндік береді, әсіресе эмоционалдық жағдайды реттеуге байланысты сәттерде және комппульсивті мінез-құлық үлгілерімен. Ұлдар, көптеген салыстырулар бойынша төмен көрсеткіштерді көрсетсе де, интернетке тәуелділіктің жоғары тәуекел тобына жатады, бұл тұтастай алғанда үлгі үшін аландатарлық көрсеткіш.

Жүргізілген зерттеу зерттелетін іріктеме арасында интернетті пайдалану мәселесінің аландатарлық таралуының көрсеткішін анықтады. Нәтижелер респонденттердің цифрлық ортаға терең араласуын көрсетеді - сауалнамаға қатысқандардың басым көпшілігі (73,3%) интернетті пайдалану мәселесін көрсететін белгілерді анықтады (2-кесте). Сондай-ақ үлгіде тәуекел деңгейі төмен (0-20 балл) бірде-бір адам жоқ. Бұл өте маңызды бақылау және бүкіл зерттеу тобының қатысушылары қандай да бір дәрежеде тәуелділікке тап болғанын көрсетеді.

2-кесте – Тәуекел топтары бойынша бөлу, % (n)

Тәуекел топтары	Жалпы іріктеу (N=150) % (n)	Қыздар (n=106) % (n)	Ұлдар (n=44) % (n)
Төмен тәуекел (0-20 балл)	0% (0)	0% (0)	0% (0)
Орташа тәуекел (21-40 балл)	26,7% (40)	20,8% (22)	40,9% (18)
Жоғары тәуекел (41+балл)	73,3% (110)	79,2% (84)	59,1% (26)

Жүргізілген талдау интернетті проблемалық пайдалану сипатындағы гендерлік

айырмашылықтарды анықтады. Алынған деректер іріктеменің ерлер мен әйелдер арасында

тәуекелдерді бөлудегі айқын диспропорцияны көрсетті. Қыздар арасында тәуекел деңгейінің үлесі жоғары 79,2%-ға дейін жетті, яғни әрбір бесінші респондент (20,8%) салыстырмалы түрде қалыпты көрсеткіштерді көрсетті. Ұлдар тобында жағдай алаңдатарлық болса да, аса маңызды емес екендігі байқалды – ерлердің 59,1%-ы жоғары тәуекел тобына жатады, ал 40,9%-ы мәселелердің қалыпты деңгейіне сәйкес нәтижелерді көрсетті.

Қыздар мен ұлдардың көрсеткіштері арасындағы алшақтық 20% құрады. Қыздар арасындағы жоғары көрсеткіштер әлеуметтік-психологиялық күйзеліспен күресу тәсілдерінің

ерекшеліктері, айырмашылықтары және желідегі белсенділіктің ерекшеліктеріне байланысты болуы мүмкін. Зерттелетін үлгідегі интернетті пайдалану мәселесі эмоционалды, когнитивті және мінез-құлық компоненттерінің жан-жақты өзара әрекеттесуімен сипатталады, ал цифрлық технологиялар арқылы эмоционалды реттеу осы процестің орталық буыны болып табылады.

IPAQ сауалнамасы арқылы жүргізілген дене белсенділік деңгейін талдау студенттердің зерттелген үлгісіндегі күрделі мәселелерді анықтады (3-кесте).

3-кесте – Жалпы үлгідегі және гендерлік топтардағы дене белсенділік көрсеткіштері (IPAQ)

Көрсеткіш	Жалпы іріктеу (N=150) $\bar{X} \pm SE_x$ балл	Қыздар (n=106) $\bar{X} \pm SE_x$ балл	Ұлдар (n=44) $\bar{X} \pm SE_x$ балл
Орташа қорытынды балл	20,52±0,58	18,32±0,61	25,18±0,98

Нәтижелер қауіпті жағдайды көрсетті: респонденттердің жартысынан көбі (53,3%) өздерінің жас топтары үшін белгіленген қалыпты деңгейінен төмен дене белсенділік белгілерін көрсетеді. Ерекше алаңдатарлық жайт, іріктеме бойынша орташа балл (20,52) тікелей дене

белсенділік критерийінің шекарасында (21 балл) болды, статистикалық түрде бұл құбылыстың кең таралғандығын растайды.

Жүргізілген зерттеу дене белсенділік деңгейіндегі статистикалық маңызды гендерлік айырмашылықтарды анықтады (4-кесте).

4-кесте – Белсенділік деңгейі бойынша бөлу (критерий: 18-39 жас, балл < 21)

Көрсеткіш	Жалпы іріктеу (N=150),% (n)	Қыздар (n=106),% (n)	Ұлдар (n=44),% (n)
Аз қозғалу белгілері (< 21 ұпай)	53,3% (80)	67,0% (71)	20,5% (9)
Белсенділіктің қалыпты деңгейі (≥ 21 балл)	46,7% (70)	33,0% (35)	79,5% (35)

Зерттеу нәтижелер көрсеткендей, қыздар дене белсенділігінің жоғары тәуекел тобына жатады – студенттердің 67,0%-ында дене белсенділігінің жеткіліксіздігі байқалады, ал олардың орташа көрсеткіші (18,32) тәуекел тобына жатады. Дене белсенділігінің төмендеуі қазіргі студент жас қыздардың өмір салтында қалыпты жағдайға айналып бара жатырғандығын айтуға болады.

Ал ұлдарда айтарлықтай жағымды көрсеткіш белгілері бар. Студенттердің тек 20,5%-ында ғана дене белсенділігінің қалыпты белгілері байқалады, бірақ соған қарамастан басым

көпшілігі (79,5%) дене белсенділігінің жас ерекшеліктеріне сәйкес немесе одан жоғары деңгейін сақтайды. Ұлдардың орташа көрсеткіші (25,18) белгіленген шекті мәннен айтарлықтай жоғары.

Анықталған гендерлік айырмашылықтар байыпты ойлауды қажет етеді. Біздің болашақ студенттеріміз әлі мектепте оқып жүрген уақыттағы ковидтік шектеулер кезіндегі жағымсыз әсерді де жоққа шығаруға болмайды. Ковидтік шектеулер екі мәселені де айтарлықтай қиындатты. Осы кезеңде мектепте

оқыған қазіргі студенттер үшін интернет тікелей қарым-қатынасты, оқуды және ойын-сауықты алмастырды. Әсіресе қазірдің өзінде әлеуметтік бағдарланған қарым-қатынасқа бейім қыздар арасында бұл үнемі желіде болудың тұрақты әдетін қалыптастырды, Сонымен бірге дене белсенділік сөзі де, әдеттері жойылды: дене шынықтыру сабақтары мен секциялары ғана емес, қарапайым «фондық» белсенділік те жойылды – мектепке баратын жол, достармен серуендеу. Көптеген адамдар үшін бұл үзіліс емес, қозғалу әдеті қайтадан қалпына келмеді. Шын мәнінде, жастар мен жасөспірімдерде «ковидтік» өмір, интернет көңіл-күйді реттейтін және зерігумен күресудің негізгі әдісіне айналды, ал қозғалу қажеттілігі барынша азаю қалыптасты. Олар бұл әдеттерді өздерімен бірге жоғары оқу орындарына алып келді, енді біз гаджеттерге деген құмарлықпен ғана емес, сонымен бірге мінез-құлықтың терең қалыптасқан үлгісімен де айналысуымыз керек. Сондай-ақ жоғары оқу орындарында дене шынықтыру сағаттарын жоспарлы түрде қысқарту да мәселе болып отыр.

Студент жастардың дене белсенділіктің жеткіліксіздігі мен созылмалы аурулардың дамуы арасындағы анықталған жағдайды ескерсек, қоғамдық денсаулық үшін күрделі мәселе болып табылады. Медицина факультетінің студенттері үшін бұл мәселе әсіресе үлкен мәселе болып отыр, өйткені ол парадоксальды жағдайды тудырады: аз қозғалу өмір салты бар

науқастарды емдеуге мәжбүр болатын болашақ дәрігерлер осы ауруларға әкелетін үлгілерінің салдарын өздері көрсетеді деген қауіп туындап тұр. Өз тәжірибесінен дене белсенділігінің маңыздылығын сезінбейтін дәрігер науқастарға оны сенімді түрде ұсына алмайды.

Бұл екі жақты қауіп төндіреді: жеке – өз денсаулығына, ал кәсіби – болашақ науқастарға. Іс жүзінде сезінбеген қозғалыс белсенділігін тиімді түрде насихаттау мүмкін емес. Медицина факультетінің студенттері дене белсенділігінің маңыздылығын теориялық тұрғыдан біліп, бірақ өмірде осы қағидаларды ұстанбайтын дәрігерлердің ұрпағына айналу қаупіне ұшырайды, бұл медициналық көмек пен профилактикалық жұмыстардың сапасына сөзсіз әсер етеді.

5-кестеде GPIUS3 сауалнамасы бойынша интернетті толық пайдаланумен дене белсенділігінің деңгейі арасындағы корреляциялық байланыстар берілген (IPAQ). Жалпы іріктемеде статистикалық маңызды теріс байланыстар анықталды (N=150). GPIUS3 жалпы ұпайы мен дене белсенділігінің ( $r = -0,38, p$ ) арасында тұрақты орташа кері корреляция табылды ( $< 0,001$ ). Сауалнаманың жеке шкалаларын талдау, салыстырмалы беріктік байланыстарын көрсетті: көңіл-күйді реттеу ( $r = -0,36, p < 0,001$ ), компульсивті пайдалану ( $r = -0,37, p < 0,001$ ), жағымсыз әсерлер ( $r = -0,35, p < 0,001$ ), когнитивті сіңіру ( $r = -0,33, p < 0,001$ ) және желідегі қарым-қатынасты қалау ( $r = -0,22, p > 0,05$ ).

5-кесте – Интернетті пайдалану мәселесінің көрсеткіштері (GPIUS3) мен дене белсенділік деңгейі (IPAQ) арасындағы корреляция

GPIUS3 көрсеткіші	Жалпы іріктеу (N=150)		Қыздар (n=106)		Ұлдар (n=44)	
	r	P	r	P	r	P
Қорытынды балл (GPIUS3)	-0,38	< 0,001	-0,42	< 0,001	-0,25	-
Онлайн қарым-қатынасқа артықшылық беру	-0,22	-	-0,27	< 0,01	-0,08	-
Көңіл-күйді реттеу	-0,36	< 0,001	-0,40	< 0,001	-0,24	-
Когнитивті сіңіру	-0,33	< 0,001	-0,37	< 0,001	-0,21	-
Компульсивті пайдалану	-0,37	< 0,001	-0,41	< 0,001	-0,23	-
Жағымсыз салдарлар	-0,35	< 0,001	-0,38	< 0,001	-0,22	-

Өзара байланыстар құрылымында анықталған гендерлік айырмашылықтар ерекше назар аудартады. Қыздарда (n=106) корреляцияның анағұрлым айқын жүйесі

көрінеді: барлық GPIUS3 шкалалары дене белсенділік деңгейлерімен елеулі теріс байланыстарды көрсетеді, ең жоғары тәуелділік жалпы ұпай үшін көрсетіледі ( $r = -0,42, p < 0,001$ ),

компульсивті пайдалану ( $r = -0,41, p < 0,001$ ) және көңіл-күйді реттеу ( $r = -0,40, p < 0,001$ ). Жағымсыз салдарлармен байланыстар ( $r = -0,38, p < 0,001$ ), когнитивті сіңіру ( $r = -0,37, p < 0,001$ ) және желідегі қарым-қатынасты қалау да маңызды ( $r = -0,27, p < 0,01$ ).

Ұлдар арасында кіші іріктемеде ( $n=44$ ) зерттелген параметрлер арасында статистикалық маңызды корреляциялар анықталмады, дегенмен байланыстардың бағыты теріс болып қалады: GPIUS3 жалпы ұпайы ( $r = -0,25$ ), көңіл-күйді реттеу ( $r = -0,24$ ), компульсивті пайдалану ( $r = -0,23$ ), жағымсыз әсерлер ( $r = -0,22$ ), когнитивті сіңіру ( $r = -0,21$ ) және желідегі қарым-қатынасты қалау ( $r = -0,08$ ).

Алынған нәтижелер интернетті пайдалану мәселесінің дамуына қатысты тұрақты дене белсенділігінің қорғаныш әсерінің болуын көрсетеді және бұл әсер қыздарда айтарлықтай күштірек көрінеді. Анықталған байланыстардың жан-жақты сипаты дене белсенділікті, интернетке тәуелділікті қалыптастырудың әртүрлі аспектілеріне қарсы тұру механизмі ретінде пайдалануға болатындығын растайды: когнитивті сіңіруден бастап компульсивті пайдалану және жағымсыз салдарлар. Іріктеменің қыздар бөлігі үшін дене белсенділік эмоционалдық жағдайды реттеудің балама әдісі ретінде қызмет ете алады, ал ұлдарда бұл екі мінез-құлық қарым-қатынастың күрделірек және делдалдық сипатын көрсетеді. Мысалы, ұлдар спортпен белсенді айналыса алады, бірақ сонымен бірге көп уақытын онлайн ойындарға арнай алады.

**Талқылау.** Жүргізілген зерттеу алаңдатарлық ауқымды мәселенің бар екенін көрсететін көріністі анықтады. Нәтижелер біржақты түрде интернетті пайдалану мәселесінің толық таралуын көрсетеді, онда респонденттердің ешқайсысы тәуекелдің төмен деңгейін көрсетпеген және GPIUS3 бойынша орташа қорытынды балл (47,18) Интернетке тәуелділіктің жоғары тәуекеліне сәйкес келеді. Ерекше күрделі жағдай қыздар арасында байқалады, мұнда тәуекелі жоғары адамдардың үлесі 79,2%-ға жетеді. Сонымен қатар, дене белсенділігінің эпидемиясы тіркелді: іріктеменің жартысынан көбі (53,3%), ал әйелдер арасында – 67% дене белсенділігінің жас ерекшеліктеріне байланысты төмен деңгейін көрсетеді. Бір зерттеуде анықталған бұл екі факт тәуелсіз емес. Интернетке тәуелділіктің жалпы көрсеткіші мен дене белсенділік деңгейі арасындағы тұрақты, орташа, кері корреляция анықталды ( $r = -0,38, p < 0,001$ ) интернетті пайдалану проблемасы неғұрлым айқын болған

сайын, кіші курс студенттерінің белсенділігі төмен болатындығын нақты дәлелдейді. Бұл қорытынды Siwach V. және бірлескен авторлар (2025) жұмыс нәтижелерімен толық сәйкес келеді, сонымен қатар олар IPAQ ұпайлары мен интернетке тәуелділік арасында айтарлықтай теріс корреляцияны тапты [11].

Осы егжей-тегжейлі талдаулар, қарым-қатынастың негізінде жатқан психологиялық механизмдерді ұсынады. Көңіл-күйді реттеу ( $r = -0,36$ ) және компульсивті пайдалану ( $r = -0,37$ ) дене белсенділігі мен интернетке тәуелділіктің құрамдас бөліктері үшін ең күшті теріс корреляциялар байқатты. Бұл интернеттің көбірек қолданылып жатқандығын растауға мүмкіндік береді. Кіші курс студенттері үшін, интернетті пайдалану: қиындықтарды жеңу, жағымсыз эмоционалдық күйлермен, зерігумен немесе күйзеліспен күресетін негізгі құрал ретінде болғанмен, дене белсенділігі де осы жақсы қасиеттерді қамтитындығы сөзсіз еді. Осылайша, тұйық шеңбер қалыптасады: студенттер психоэмоционалды жағдайды жақсарту үшін дене белсенділігін пайдаланудың орнына виртуалды ортаға енеді, бұл дене белсенділігін нашарлатады. Бұл үлгі сипатталған үлгіге толығымен сәйкес келеді Nirmal Z. және бірлескен авторлар (2024), интернетке тәуелділік ұйқының бұзылуы және депрессиялық күйлердің дамуы арқылы дене белсенділігіне жанама әсер ететінін көрсетті [12]. Мәжбүрлі онлайн сеанстардың ұзақтығын бақылай алмауымен көрінетін құрамдас қозғалыс белсенділігіне арналуы мүмкін уақытты тікелей жояды, бұл да интернетті пайдалану мен дене белсенділік арасындағы тұрақты теріс корреляцияны анықтаған Kwok C. бірлескен авторларының (2021) зерттеуінде қолдау табады [13].

Айқын гендерлік айырмашылықтар ерекше назар аударуға тұрарлық. Қыздарда интернетке тәуелділіктің де, дене белсенділігінің де жоғары таралуы ғана емес, сонымен қатар бұл құбылыстардың арасындағы айтарлықтай тығыз байланыс анықталғандығын көрсетеді ( $r = -0,42$  үшін GPIUS3 жалпы баллының). Бұл студент қыздар үшін онлайн ортаға ену және дене белсенділіктен бас тарту қиындықтарды жеңу, жүйке күйзелісімен бірге эмоционалдық саламен және тәсілдермен тығыз байланысты болуы мүмкін екенін көрсетеді. Ұлдарда, зерттеу көрсеткіштерінің аздығына қарамастан, мәселе де бар, бұл олардың онлайн (мысалы, ойындар) белсенділігінің ерекшеліктеріне байланыстыруға болады, статистикалық мәнінде дене белсенділігінің жеткіліксіздігін

көрсетеді, сонымен бірге Alasa H. (2020) зерттеуі көрсеткендей интернетті пайдалану мәселесінің салдары тірек-қимыл аппараты мен күйзеліс деңгейіне кері әсерін тигізеді [14].

Интернетке тәуелділік пен аз қозғалу - бұл екі бөлек кемшілік емес, бір тізбектің буындары. Цифрлық орта студенттің уақыты мен психологиялық ресурстары үшін күресте дене белсенділігінің бәсекелесіне айналады. Студент босаңсуды немесе стрессті жеңудің жолын іздегенде, оның таңдауы бар: серуендеуге, жаттығуға, жаттығулар жасауға немесе әлеуметтік желілерді ашуға. Интернет әрқашан қолайлы, ол күш-жігерді қажет етпейді және лезде мәселені шешуге жеңілдік береді. Жас буынның назары мен энергиясы үшін бұл күресте гаджеттер әрқашан дерлік жеңіске жетеді. Осылайша, телефон немесе ноутбук спорт пен қозғалыстың басты «бәсекелесіне» айналады, тұйық шеңберді қалыптастырады: студент желіде неғұрлым көп отырса, соғұрлым оның дене белсенділікке күші мен ынтасы төмендейді, сонымен бірге бұл ерте ме, кеш пе жалпы білім алуға әсер етеді.

**Қорытындылар.** Гендерлік айырмашылықтарды ескере отырып, интернетті пайдалану мәселесімен студент жастардың дене белсенділігінің деңгейі арасындағы байланыстың сипаты мен беріктігін анықтауға бағытталған зерттеу нәтижесінде біз келесі қорытындыларды тұжырымдадық.

1. Біріншіден, интернетті пайдалану мәселесінің таралуы мен ауырлығы бағаланды. Зерттелетін студенттер үлгісінде мәселе жалпы сипатта екені анықталды: респонденттердің 73,3%-ы тәуекел деңгейі жоғары аймақта, тәуекел деңгейі төмен адамдар мүлдем жоқ. GPIUS3 сауалнамасы бойынша жалпы орташа балл (47,18) сонымен қатар үлгідегі интернетті пайдалану мәселесі тәуекелінің жоғары екендігін растайды. Гендер бойынша статистикалық маңызды диспропорция анықталды. Интернетті пайдалану мәселесі және дене белсенділіктің көрсеткіштері қыздар айтарлықтай жоғары болды: студент

қыз балалардың 79,2%-да интернетті пайдалану мәселесінің қаупі жоғары топқа жатқызылды (ерлерде 59,1%-ға қарсы),.

2. Дене белсенділігінің деңгейі анықталды және қозғалыстың таралуы анықталды. Нәтижелер сыни жағдайды көрсетті, студенттердің 53,3%-ында дене белсенділік белгілері байқалды, ал IPAQ бойынша жалпы орташа балл (20,52) дене белсенділіктің жеткіліксіздігі критерийінің шегінде болды. Гендерлік айырмашылықтарға келетін болсақ, бұл жерде дене белсенділігінің белгілері қыздардың 67,0% -ында, ұлдардың 20,5% -ында байқалды.

3. Жүргізілген корреляциялық талдау интернетті пайдалану мәселесінің жалпы баллы мен жалпы үлгідегі дене белсенділік деңгейі арасында тұрақты қалыпты кері байланыстың болуын анықтады ( $r = -0,38, p < 0,001$ ). Ең күшті теріс корреляциялар «Көңіл-күйді реттеу» ( $r = -0,36$ ) және «Компульсивті пайдалану» ( $r = -0,37$ ) шкалалары анықталды. Гендерлік талдау әйелдерде интернетті пайдалану мәселесінің барлық компоненттерінің дене белсенділікпен елеулі теріс байланыстары бар екенін көрсетті (жалпы балл  $r = -0,42, p < 0,001$ ), ал ұлдарда кіші іріктемеге статистикалық маңызды корреляциялар табылған жоқ, дегенмен байланыстардың бағыты теріс болып қалады.

Осылайша, интернетті пайдалану мәселесімен дене белсенділіктің арасындағы байланыстың болуы туралы гипотеза расталды және бұл қарым-қатынас айқын гендерлік сипатқа ие.

Алынған нәтижелердің алдын алу бағдарламаларын әзірлеуде маңызды практикалық салдары бар. Студенттер қауымының қыздар бөлігі үшін эмоционалдық дағдыларды қалыптастыруға бағытталған іс-шаралар қажет өзін-өзі реттеу және интернеттегі белсенділікке пайдалы балама ретінде дене белсенділігін насихаттау. Ұлдар үшін басты назар онлайн белсенділіктің тәуекелдерінің алдын алуға, белгілі бір түрлерімен (мысалы, геймингпен) дене белсенділіктің жоғары деңгейін сақтауға аударылуы мүмкін.

#### Әдебиеттер тізімі

1. Lai C., Cai P., Liao J., Li X., Wang Y., Wang M., Ye P., Chen X., Hambly B. D., Yu X., Bao S., Zhang H. Exploring the relationship between physical activity and smartphone addiction among college students in Western China // *Frontiers in Public Health*. – 2025. – Vol. 13. – Art. 1530947. - DOI 10.3389/fpubh.2025.1530947.
2. Ye Z, Zhang T, Peng Y, Rao W, Jia P. Effects of physical activity on smartphone addiction in Chinese college students: chain mediation of self-control and stress perception // *BMC Public Health*. – 2025. – T. 25. – №1. – pp. 1532–1546. - DOI: 10.1186/s12889-025-22720-5.

- 3 Ke Y., Liu X., Xu X., He B., Wang J., Zuo L., Wang H., Yang G. Self-esteem mediates the relationship between physical activity and smartphone addiction of Chinese college students: a cross-sectional study // *Frontiers in Psychology*. – 2024. – Т. 14. – pp. 1256743. -DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1256743.
- 4 Zhihao D., Tao W., Yingjie S., Feng Z. The influence of physical activity on internet addiction among Chinese college students: the mediating role of self-esteem and the moderating role of gender // *BMC Public Health*. – 2024. – Vol. 24. - №1. – pp. 935–947. - DOI: 10.1186/s12889-024-18474-1.
- 5 Capa-Luque W., Mayorga-Falcón L.E., Navarro E.B. Life Satisfaction and Family Communication as Protective Factors in Problematic Internet Use in University Students // *SAGE Open Nursing*. – 2025. – Vol. 11. – pp. 1-13. – DOI: 10.1177/23779608251350197.
- 6 Гашкова А.М., Фатеева В.А., Кадникова Е.П. Использование гаджетов среди студенческой молодежи Уральского государственного медицинского университета // *Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения: сб. статей VIII междунар. науч. - практич. конф. молодых ученых и студентов, Екатеринбург: УГМУ, 2023. – С. 1769-1775.*
- 7 Genc E., Pirincci E. The relationship between internet addiction and physical activity levels of university students in a province in eastern Turkey // *Work*. – 2024. – Т. 77. – №1. – pp. 243-252. - DOI: 10.3233/WOR-230015.
- 8 Lok S., Lok N. The Relationship between University Student's Digital Addiction Level and Physical Activity: A Descriptive Study // *Austin Journal of Clinical Case Reports*. – 2024. – Vol. 11. – №2. – pp. 1321.
- 9 Герасимова А.А., Холмогорова А.Б. Общая шкала проблемного использования интернета: апробация и валидизация в российской выборке третьей версии опросника // *Консультативная психология и психотерапия*. – 2018. – Т. 26. – №3. – С. 56–79. - DOI: 10.17759/cpp.2018260304.
- 10 Craig C.L., Marshall A.L., Sjöström M., Bauman A.E., Booth M.L., Ainsworth B.E., Pratt M., Ekelund U., Yngve A., Sallis J.F., Oja, P. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. – 2003. – Vol. 35. №8. – pp. 1381–1395. – DOI: 10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB.
- 11 Siwach V., Bhati P., Hussain M.E. Internet Addiction Among Collegiates and Its Impact on Sleep Quality, Stress and Physical Activity: A Cross-Sectional Study // *Journal of Neonatal Surgery*. – 2025. – Vol. 14. – pp. 782–788. – DOI: 10.63682/jns.v14i4s.7337.
- 12 Nirmal Z., Iqbal R.M., Hanif K., Tanveer A. Effects of Internet Addiction on Physical Activity, Sleep Quality, and Depression Among University Students in Lahore // *Journal Riphah College of Rehabilitation Sciences*. – 2024. – Vol. 12. – pp. 85–88. – DOI: 10.53389/jrcrs.2024120205.
- 13 Kwok C., Leung P.Y., Poon K.Y., Fung X.C.C. The effects of internet gaming and social media use on physical activity, sleep, quality of life, and academic performance among university students in Hong Kong: A preliminary study // *Asian Journal of Social Health and Behavior*. – 2021. – Vol. 4. – №1. – pp. 36–44. – DOI: 10.4103/shb.shb\_81\_20.
- 14 Alaca N. The impact of internet addiction on depression, physical activity level and trigger point sensitivity in Turkish university students // *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*. – 2020. – Vol. 33. – №4. – pp. 623–630. – DOI: 10.3233/BMR-171045.

## References

- 1 Lai C., Cai P., Liao J., Li X., Wang Y., Wang M., Ye P., Chen X., Hambly B. D., Yu X., Bao S., Zhang H. Exploring the relationship between physical activity and smartphone addiction among college students in Western China // *Frontiers in Public Health*. – 2025. – Vol. 13. – Art. 1530947. - DOI 10.3389/fpubh.2025.1530947.
- 2 Ye Z., Zhang T., Peng Y., Rao W., Jia P. Effects of physical activity on smartphone addiction in Chinese college students: chain mediation of self-control and stress perception // *BMC Public Health*. – 2025. – Т. 25. – №1. – pp. 1532–1546. - DOI: 10.1186/s12889-025-22720-5.
- 3 Ke Y., Liu X., Xu X., He B., Wang J., Zuo L., Wang H., Yang G. Self-esteem mediates the relationship between physical activity and smartphone addiction of Chinese college students: a cross-sectional study // *Frontiers in Psychology*. – 2024. – Т. 14. – pp. 1256743. -DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1256743.
- 4 Zhihao D., Tao W., Yingjie S., Feng Z. The influence of physical activity on internet addiction among Chinese college students: the mediating role of self-esteem and the moderating role of gender // *BMC Public Health*. – 2024. – Vol. 24. - №1. – pp. 935–947. - DOI: 10.1186/s12889-024-18474-1.
- 5 Capa-Luque W., Mayorga-Falcón L.E., Navarro E.B. Life Satisfaction and Family Communication as Protective Factors in Problematic Internet Use in University Students // *SAGE Open Nursing*. – 2025. – Vol. 11. – pp. 1-13. – DOI: 10.1177/23779608251350197.
- 6 Gashkova A.M., Fateeva V.A., Kadnikova E.P. Ispol'zovanie gadzhetov sredi studencheskoj molodyozhi Ural'skogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta // *Aktual'nye voprosy sovremennoj medicinskoj nauki i zdravoohraneniya: sb. statej VIII mezhdunar. nauch. - praktich. konf. molodyh uchenyh i studentov, Ekaterinburg: UGMU, 2023. – С. 1769-1775.*
- 7 Genc E., Pirincci E. The relationship between internet addiction and physical activity levels of university students in a province in eastern Turkey // *Work*. – 2024. – Т. 77. – №1. – pp. 243-252. - DOI: 10.3233/WOR-230015.
- 8 Lok S., Lok N. The Relationship between University Student's Digital Addiction Level and Physical Activity: A Descriptive Study // *Austin Journal of Clinical Case Reports*. – 2024. – Vol. 11. – №2. – pp. 1321.
- 9 Gerasimova A.A., Holmogorova A.B. Obshchaya shkala problemnogo ispol'zovaniya interneta: aprobaciya i validizaciya v rossijskoj vyborke tret'ej versii oprosnika // *Konsul'tativnaya psihologiya i psihoterapiya*. – 2018. – Т. 26. – №3. – С. 56–79. - DOI: 10.17759/cpp.2018260304.
- 10 Craig C.L., Marshall A.L., Sjöström M., Bauman A.E., Booth M.L., Ainsworth B.E., Pratt M., Ekelund U., Yngve A., Sallis J.F., Oja, P. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. – 2003. – Vol. 35. №8. – pp. 1381–1395. – DOI: 10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB.

- 11 Siwach V., Bhati P., Hussain M.E. Internet Addiction Among Collegiates and Its Impact on Sleep Quality, Stress and Physical Activity: A Cross-Sectional Study // Journal of Neonatal Surgery. – 2025. – Vol. 14. – pp. 782–788. – DOI: 10.63682/jns.v14i4s.7337.
- 12 Nirmal Z., Iqbal R.M., Hanif K., Tanveer A. Effects of Internet Addiction on Physical Activity, Sleep Quality, and Depression Among University Students in Lahore // Journal Riphah College of Rehabilitation Sciences. – 2024. – Vol. 12. – pp. 85–88. – DOI: 10.53389/jrcrs.2024120205.
- 13 Kwok C., Leung P.Y., Poon K.Y., Fung X.C.C. The effects of internet gaming and social media use on physical activity, sleep, quality of life, and academic performance among university students in Hong Kong: A preliminary study // Asian Journal of Social Health and Behavior. – 2021. – Vol. 4. – №1. – pp. 36–44. – DOI: 10.4103/shb.shb\_81\_20.
- 14 Alaca N. The impact of internet addiction on depression, physical activity level and trigger point sensitivity in Turkish university students // Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation. – 2020. – Vol. 33. – №4. – pp. 623–630. – DOI: 10.3233/BMR-171045.

#### АВТОРЛАР ТУРАЛЫ АҚПАРАТ // ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ // INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

##### Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)

**Бобырева Марина Михайловна** - педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, Марат Оспанов атындағы Батыс Қазақстан медицина университеті, Ақтөбе қ., Қазақстан.

##### Автор для корреспонденции (первый автор)

**Бобырева Марина Михайловна** – кандидат педагогических наук, доцент, Западно-Казахстанский медицинский университет им. Марата Оспанова, г. Актобе, Казахстан.

##### The Author for Correspondence (The First Author)

**Bobyreva Marina Mikhailovna** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, West Kazakhstan Marat Ospanov Medical University, Aktobe, Kazakhstan.

**e-mail:** wilwarin79@gmail.com

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-6573-0248>

**Колдасбаева Багила Джумабаевна** – PhD, кафедра жетекшісі, Марат Оспанов атындағы Батыс Қазақстан медицина университеті, Ақтөбе қ., Қазақстан.

**Колдасбаева Багила Джумабаевна** – PhD, руководитель кафедры, Западно-Казахстанский медицинский университет им. Марата Оспанова, г. Актобе, Казахстан.

**Koldasbaeva Bagila Dzhumabaevna** – PhD, Head of Department, West Kazakhstan Marat Ospanov Medical University, Aktobe, Kazakhstan.

**e-mail:** bagila.koldasbaeva@mail.ru

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-9249-6896>

**Ермаханов Бағлан Өмірзақұлы** - PhD., қауымдастырылған профессор, Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан қ., Қазақстан.

**Ермаханов Бағлан Өмірзақұлы** - PhD., ассоциированный профессор, Международный казахско-турецкий университет им. Ходжи Ахмеда Ясави, г. Туркестан, Казахстан.

**Yermakhanov Baglan** - PhD, Associate Professor, Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University, Turkestan, Kazakhstan.

**e-mail:** baglan0989@gmail.com

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-1203-2280>

**Қуанышбаев Бахытжан Жанадилевич** - аға оқытушы, Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан қ., Қазақстан.

**Қуанышбаев Бахытжан Жанадилевич** - старший преподаватель, Международный казахско-турецкий университет им. Ходжа Ахмеда Ясави, г. Туркестан, Казахстан.

**Kuanyshbayev Bakhytzhhan** - Senior Lecturer, Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University, Turkestan, Kazakhstan.

**e-mail:** bakhytzhhan.kuanyshbayev@ayu.edu.kz,

**ORCID:** <https://orcid.org/0009-0003-0927-098X>

Мақала түскен күні: 20.01.2026

Мақала басылымға қабылданған күні: 09.02.2026