

А.С. Құрмашова 

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Қазақстан, Алматы қ.
e-mail: a.kurmashova@mail.ru

ОРТА ЖАСТАҒЫ АДАМДАРДЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК ЖЕЛІЛЕРГЕ ТӘУЕЛДІЛІГІНІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ

Бұл мақала орта жастағы адамдардың әлеуметтік желілерге тәуелділік деңгейін зерттеу мәселесіне арналған. Зерттеу мақсаты әлеуметтік желілерге тәуелділіктің психологиялық аспектілерін зерттеу болды. Әлеуметтік желілерге тәуелділік пен стресс, мазасыздық компоненттерін зерттеу бірінші орынға қойылды. Респонденттер Нұр-Сұлтан қаласының 30-49 жас аралығындағы орта жастағы адамдары болды, оның 33-і әйел, 27-і ер адам (N = 50). Зерттеу бөлімін жүргізу барысында әлеуметтік желілерге тәуелділік деңгейі «Интернетке тәуелділік деңгейін анықтау» тесті, мазасыздық деңгейі «Мазасыздық шкаласы», стресс деңгейі «Стресс жағдайының диагностикасы» әдістемелері арқылы анықталды. Әдістемелерді респонденттер онлайн түрде сілтеме арқылы алып, орындады. Әдістемелерден басқа «Қай әлеуметтік желіде көбірек уақыт өткізесіз?» деген сұрақ қойылды: 38,2%-ы Whats App, 31,8%-ы Facebook деп жауап берді. Әлеуметтік желілерге тәуелділік деңгейін анықтау бойынша: 66% адамда тәуелділіктің жоғары, 22%-ында орташа, ал 12%-ында төмен деңгейлері анықталды. Сонымен қатар, интернетке тәуелділігі жоғары адамдардың (33 адам) тұлғалық мазасыздық пен стресстің жоғары деңгейі басым екендігі анықталды. Кейбір адамдар үшін әлеуметтік желілерді пайдалану олар айналысатын ең маңызды қызмет түріне айналып келе жатыр. Әлеуметтік желілерге психологиялық немесе мінез-құлықтық тәуелділік ұзақ уақыт бойы өмірдің әртүрлі салаларында функцияларының айтарлықтай нашарлауына алып келуі мүмкін. Сондықтан, өткізілген эксперименттік жұмыста ұсынылған нәтижелерді өз жұмысында психологтар қолдана алады.

Түйін сөздер: интернет, әлеуметтік желілер, интернетке тәуелділік, мазасыздық, стресс.

A.S. Kurmashova

Al-Farabi Kazakh National University, Kazakhstan, Almaty
e-mail: a.kurmashova@mail.ru

Psychological aspects of dependence on social networks of middle-aged people

This article explores the level of social networking addiction among middle-aged people. The aim of the study was to investigate the psychological aspects of social media addiction. Priority was given to studying the components of social media addiction, stress and anxiety. The respondents were middle-aged people aged 30-49 from Nur-Sultan, including 33 women and 27 men (N = 50). During the study, the level of dependence on social media was determined by the Internet Addiction Test (K. Young), anxiety level by the Anxiety Scale (Spielberger-Hanin), stress level by the Stress Diagnostic (K. Schreiner). The methodology was implemented by respondents online via a link. In addition to the methods, there was a question "What social network do you spend the most time on?". As a result, 38.2% answered Whats App and 31.8% answered Facebook. According to the social media addiction test: 66% of people have a high level of addiction, 22% have a medium level and 12% have a low level. It was also found that people with high levels of internet addiction (33 people) have higher levels of personal anxiety and stress. For some people, using social media becomes the most important activity. Psychological or behavioural dependence on social media can lead to significant impairment of functions in various areas of life over a long period of time. Therefore, the results presented in the experimental work can be used by psychologists in their work.

Key words: internet, social networks, internet addiction, anxiety, stress.

А.С. Құрмашова

Казахский национальный университет имени аль-Фараби, Казахстан, г. Алматы,
e-mail: a.kurmashova@mail.ru

Психологические аспекты зависимости от социальных сетей лиц среднего возраста

Данная статья посвящена исследованию уровня зависимости от социальных сетей среди лиц среднего возраста. Целью исследования было изучение психологических аспектов зависимости от социальных сетей. Приоритетное внимание уделялось изучению компонентов зависимости от социальных сетей, стресса и тревожности. Респондентами были люди среднего возраста 30–49 лет из г. Нур-Султан, из них 33 женщины и 27 мужчин (N = 50). В ходе исследования уровень зависимости от социальных сетей определялся по тесту «Интернет-зависимость» (К. Янг), уровень тревожности «Шкала тревожности» (Спилбергер-Ханин), уровень стресса «Диагностика стресса» (К. Шрайнер). Методология была реализована респондентами в режиме онлайн через ссылку. В дополнение к методикам был вопрос «В какой социальной сети вы проводите больше всего времени?». В результате, 38,2% ответили Whats App, 31,8% ответили Facebook. Согласно тесту на определение уровня зависимости от социальных сетей: 66% людей имеют высокий уровень зависимости, 22% – средний, а 12% – низкий. Кроме того, было обнаружено, что люди с высоким уровнем интернет-зависимости (33 человека) имеют более высокий уровень личностной тревожности и стресса. Для некоторых людей использование социальных сетей становится самым важным видом деятельности. Психологическая или поведенческая зависимость от социальных сетей может привести к значительному ухудшению функций в различных сферах жизни в течение длительного периода времени. Поэтому результаты, представленные в экспериментальной работе, могут быть использованы психологами в своей работе.

Ключевые слова: интернет, социальные сети, интернет-зависимость, тревога, стресс.

Кіріспе

Әлеуметтік желілерді қолдану мен психикалық денсаулық арасындағы өзара байланысты көптеген сарапшылар зерттеп, талқылады. Зерттеулер көрсеткендей, бұл ұлдар мен ер адамдарға қарағанда әйелдер мен қыздарға көбірек әсер етеді. Әлеуметтік желілерді шамадан тыс пайдалану Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының немесе психикалық бұзылулардың диагностикалық және статистикалық нұсқаулығының (DSM-5) бұзылысы деп танылмады (Smith, 2018). Әлеуметтік желілерді проблемалық пайдалану төңірегіндегі дау-дамайлар бұзылыстың жеке клиникалық мәні немесе психикалық бұзылулардың көрінісі болып табылады ма деген сұрақты қамтиды. Зерттеушілер бұл мәселеге әртүрлі көзқарастардан стандартталған немесе келісілген анықтамаларсыз қарады. Бұл ғылыми негізделген ұсыныстарды әзірлеуде қиындықтар туғызады (Oakes, 2020).

Әлеуметтік желілерді проблемалық қолдану барлық жастағы адамдарда мазасыздық және депрессия сияқты психикалық денсаулық белгілерімен байланысты (Griffiths, 2000). Facebook-ті қолдануды және депрессияның белгілерін зерттейтін 2018 жылғы мета-анализ әсердің аз мөлшерде бар екенін көрсетті. Алайда, әлеуметтік желілерді кейбір жағдайларда

көңіл-күйді жақсарту үшін де қолдануға болады. Мичиган мемлекеттік университетінің 2015 жылы жүргізген зерттеуінде олар әлеуметтік желі қолданушылары жыл сайын депрессия мен мазасыздық сияқты ауыр психологиялық бұзылыстарды 63% аз сезінетінін анықтады. Керісінше, 2018 жылғы жүйелі шолу мен мета-анализде Facebook-тің проблемалық қолданысы жасөспірімдер мен жастардың әл-ауқатына теріс әсер ететіндігі, сонымен қатар проблемалық қолдануда психологиялық күйзеліске алып келетіні анықталды. 15 және 16 жастағы балалардың когорттық зерттеуінде әлеуметтік желілерді жиі қолдану екі жыл бойы байқалған назар жетіспеушілігі және гиперактивтілік синдромының өзін-өзі есеп беретін белгілерімен байланысты екендігі көрсетілген (Yoon, 2019).

Әлеуметтік желілерге тәуелділік деп әлеуметтік желілерді шамадан тыс қолдану және Интернетке тәуелділіктің бір түрі ретінде қарастыруға болады. Әлеуметтік желілерге тәуелді адамдар көбінесе әлеуметтік желілер туралы тым алаңдайды және оларды басқаруға, әрдайым кіруге және әлеуметтік желілерді пайдалануға деген ұмтылыс басқарады. Зерттеулер көрсеткендей, әлеуметтік желілерге тәуелділіктің белгілері көңіл-күйде, танымдық қабілетте, физикалық және эмоционалды реакцияларда, тұлғааралық және психологиялық

мәселелерде көрінуі мүмкін. Әлеуметтік желілерге тәуелділік әлеуметтік желіні қолданушылардың шамамен 12%-ына әсер ететіндігі анықталды (Andreassen, 2014).

Тәуелділіктің бар-жоғын анықтауға көмектесу үшін олардың әлеуметтік желілер әдеттерін және оларға қатысты мінез-құлқын бағалауға болады (Balakrishnan, 2013). Тәуелділіктер – бұл әлеуметтік желілерді пайдалану кезінде уақытты жоғалтуға әкелетін импульсті басқарудың белгілі бір түрі. Мысалы, адамның психологиялық сағаты әдеттегіден баяу жұмыс істеуі мүмкін және оның өзін-өзі тануы бұзылады. Осылайша, адамдар бұқаралық ақпарат құралдарын ұзақ уақыт бойы пассивті түрде қолдана алады. Цифрлық дәуірде жасөспірімдер смартфондарын көбінесе ойын-сауық, білім беру, жаңалықтар және күнделікті өмірін басқару үшін пайдаланады (Lin et al., 2016). Осылайша, жасөспірімдер тәуелді мінез-құлық пен әдеттердің даму қаупі жоғары. Көптеген медициналық сарапшылар сауалнама нәтижелерін зерттеп, жасөспірімдердің смартфондарды шамадан тыс қолдануы олардың мінез-құлқына және тіпті психикалық денсаулығына әсер етеді деген нақты қорытындыға келді.

Әлеуметтік желілерді қолдану мен психикалық денсаулыққа қатысты көптеген зерттеулер әлеуметтік желілерді ұзақ уақыт пайдалану психикалық денсаулыққа (стресс, мазасыздық және депрессия) байланысты және психологиялық әл-ауқатқа кері әсер ететіндігін көрсетті. Мысалы, әлеуметтік желіде өткізілген уақыт Орталық Сербиядағы орта мектеп оқушылары мен АҚШ-тағы жасөспірімдер арасындағы өткізілген зерттеуде депрессиялық белгілермен байланысты болды. Сонымен қатар, әлеуметтік медианы қолданудың жекелеген санаттары академиялық үлгерімге әсер ететіндігі көрсетілген. Америка Құрама Штаттарынан келген үлкен үлгідегі зерттеу (N = 1893), сонымен қатар студенттердің Facebook-те өткізген уақыты олардың жалпы GPA-мен теріс байланысты екенін анықтады. Зертханалық эксперименттер әлеуметтік желілерді пайдалану мен оқу үлгерімі арасындағы жағымсыз байланыстың қосымша дәлелдерін ұсынды. Мысалы, Э. Вуд жедел хабарламаларды көп пайдалану нақты уақыттағы оқытудың тиімділігіне кері әсер ететіндігін анықтады. Цзян, Хоу және Ванг Twitter-дің қытайлық баламасы Weibo-ны қолдану ақпаратты түсінуге кері әсер еткенін анықтады. Әлеуметтік желіні жиі қолдану міндетті түрде әлеуметтік желіге тәуелділікті білдірмейді.

Сондықтан әрдайым жеке адамдардың психикалық денсаулығы немесе оқу үлгерімі үшін жағымсыз салдары бола бермейтінін ескеру қажет. Әлеуметтік желідегі әдеттегі шамадан тыс қатынас (кейде оны көпшілік сезінуі мүмкін) пен әлеуметтік желіге тәуелділіктің арасындағы негізгі айырмашылық әлеуметтік медианың қолданылуы бақыланбайтын және мәжбүрлі бола бастаған кезде жағымсыз салдармен байланысты болатындығында. Әлеуметтік желіге тәуелділікті зерттеу негізінен Facebook тәуелділігіне бағытталған. Facebook тәуелділігі депрессиямен, мазасыздықпен және ұйқысыздықпен байланысты екендігі анықталды және субъективті әл-ауқатпен, субъективті энергиямен және өмірден қанағаттанумен байланысты (Alabi, 2012).

Әлеуметтік желілерге тәуелділіктің жағымсыз әсерін тудыруы мүмкін факторлардың бірі – өзін-өзі бағалау. Жеке желідегі профильді қарау немесе редакциялау кезінде «гипер-жеке модельге» сәйкес өзін-өзі бағалау жоғарылайды. Әлеуметтік желілерді пайдаланушылар басқалардың өзін-өзі бағалауды төмендетуі мүмкін селективті және даңқталған интернеттегі өзін-өзі таныстыруына жиі ұшырайды. Мысалы, Facebook-ті жиі қолданушылар басқа адамдар өздерінен гөрі бақытты және табысты деп санайды. Әсіресе, олар басқа пайдаланушыларды оффлайн режимінде жақсы білмейтін кезде. Мехдизаденің зерттеулері көрсеткендей, Facebook-ті пайдалану өзін-өзі бағалаудың төмендігімен байланысты және Facebook-те көп уақыт өткізген адамдардың өзін-өзі бағалауы төмен болды. Тағы бір зерттеуде жасөспірімдердің өзін-өзі бағалауы әлеуметтік желілерде кері байланыс алғаннан кейін төмендегені анықталды. Сонымен қатар, жақында жүргізілген зерттеулер тәуелділікті тудыратын әлеуметтік медианы пайдалану мен өзін-өзі бағалау арасындағы теріс байланысты анықтады (Mehdizadeh, 2010).

Зерттеулердің едәуір саны өзін-өзі бағалаудың төмендігі көптеген депрессия мен мазасыздық сияқты көптеген психологиялық дисфункциялармен байланысты екенін көрсетті. Сондай-ақ, өзін-өзі бағалау оқу үлгерімімен жағымды байланыста болатындығы және одан әрі академиялық және эмоционалды тұрақтылыққа ықпал ететін жағымсыз факторлардан қорғайтын фактор ретінде қызмет ететіндігі көрсетілген. Қазіргі заманғы әлеуметтік психология адамдар арасындағы ірі ұжымдағы немесе үлкен ұйымдағы «жалғыздық» феноменіне тап бол-

ды (Echeburua, 2010). Интернеттің дамуына телекоммуникациялық және компьютерлік технологиялардың дамуы ықпал етеді. Сонымен қатар, орташа статистикалық кеңсе қызметкері оңаша компьютермен кемінде 5-6 сағат бойы жұмыс жүргізеді. Бұған телефонмен қарым-қатынас жасау, Корпоративтік іскерлік хат алмасу және теледидар алдында немесе компьютермен кешкі бос уақыт қажеттілігін қосатын болсақ – жалпы сомада коммуникация құралдарымен оңаша өткізілген уақыт тәулігіне 8-12 сағаттан кем болмауы мүмкін, бұл құндылық саласына және жеке тұлғаның мінез-құлқына із қалдырмауы мүмкін емес. Microsoft компаниясының тапсырысы бойынша зерттеушілер Twitter-дің 476 пайдаланушысын тексеріп, хабарламалар стиліне, эмоцияларға, басқа пайдаланушылармен өзара іс-қимыл түріне және депрессивті мінез-құлық белгілеріне назар аударып отырып, олардың әлеуметтік желілердегі бейіндерін талдады. Осы деректердің көмегімен олар он жағдайдың жетісінде депрессия тәуекелін болжауға мүмкіндік беретін сауалнаманы әзірледі. Зерттеушілердің пірінінше, Instagram – жастар психикасы үшін нашар әлеуметтік жүйе. Гарвард университеті мен Вермонт университетінің ғалымдары Instagram-дағы фотосуреттерді талдауға арналған ұқсас құралды әзірледі. Зерттеуге желінің 166 пайдаланушысы қатысты.

Өз тарихының көп бөлігін адамдар қараңғы кештерде өткізді, тек соңғы ғасырларда біздің жатын бөлмелерде жасанды жарық пайда болды. Зерттеулер көрсеткендей, ол ұйқыға ықпал ететін меланин гормонының өндірісін басады. Смартфондар мен ноутбуктер экрандарынан көгілдір жарық оған нашар әсер етеді. Мәселен, Facebook немесе Twitter жаңалықтар таспасын ұйқы алдында тексеру әдеті ұйқы сапасына нашар әсер етеді. Питтсбург университетінің зерттеушілері 18-30 жас аралығындағы 1700 адамды әлеуметтік желілерді қалай пайдаланатыны туралы сұрастырды. Әлеуметтік желілерге кірудің ең зиян уақыты – ұйықтар алдында. Ғалымдар біздің гаджеттерді шығаратын көгілдір жарық ұйқының бұзылуында маңызды рөл атқаратынын анықтады. Бірнеше зерттеушілердің Twitter темекі мен алкогольге тәуелділікті туындататыны туралы мәлімдемесіне қарамастан, желілерді байлап пайдалану психикалық денсаулықтың бұзылу тізіміне енгізілмеген. Алайда, әлеуметтік медиа ғалымдар оларды зерттеуге үлгергеннен тезірек өзгереді. Кейбір зерттеушілер әлеуметтік желілердегі түрлі мінез-құлыққа назар аударады.

Голландия ғалымдары жақында мүмкін тәуелділікті анықтау үшін өз шкаласын әзірледі. Алайда, егер әлеуметтік желілерге тәуелділік шын мәнінде бар болса, оны ресми түрде танылған бұзылу болып табылатын жалпы интернет-тәуелділік түрі деп санауға болады. 2011 жылы Ноттингем университетінің ғалымдары Дария Кусс пен Марк Гриффитс осы саладағы алдыңғы 43 зерттеулерін талдап, әлеуметтік желілерге тәуелділік шын мәнінде психикалық бұзылу болып табылады және кәсіби көмекті қажет етеді деген қорытындыға келді (Kuss, 2011).

Андреассеннің пікірінше, эмпирикалық зерттеулер әлеуметтік желілерге тәуелділік диспозициялық факторлардан (мысалы, тұлға, тілек, өзін-өзі бағалау) туындағанын көрсетеді. Бірақ нақты әлеуметтік-мәдени және мінез-құлық факторлары эмпирикалық тұрғыдан зерттелмеген (Andreassen, 2017).

Әлеуметтік желілерге тәуелділікті жеке адамдарда көрсетудің көптеген жолдары бар. Андреассен мен оның әріптестерінің пікірінше, адамның әлеуметтік желілерге тәуелділігін көрсететін төрт ықтимал фактор бар:

1. Көңіл-күйдің өзгеруі: адам әлеуметтік желілерді өзінің көңіл-күйін реттеу үшін немесе нақты әлемдегі қақтығыстарды болдырмау құралы ретінде пайдаланады.

2. Әлеуметтік желілер адамның ой-санасына үстемдік ете бастайды.

3. Адам әлеуметтік желілерді пайдалану кезінде бұрын сезінген сезімдерін сезіну үшін әлеуметтік желілерде өткізген уақытын көбейтеді.

4. Егер адам әлеуметтік желілерге кіре алмаса, олардың ұйқы немесе тамақтану әдеті өзгереді немесе депрессия, мазасыздық белгілері пайда болуы мүмкін.

5. Нақты өмірдегі қақтығыстар: әлеуметтік желілер шамадан тыс қолданылған кезде, бұл отбасымен және достарымен нақты қарым-қатынасқа әсер етеді.

Зерттеушілер сондай-ақ әлеуметтік желілердің мазасыздықтың жалпы деңгейіне, ұйқыға және назар аударуға қалай әсер ететінін анықтауға тырысты. «Компьютерлер және адамның мінез-құлқы» журналында жарияланған зерттеу, отбасы және одан да көп желілерді пайдаланатын адамдар 0-2 платформаларды пайдаланушыларға қарағанда, үш есе жоғары алаңдаушылық жалпы деңгейі бар екенін анықтады. Әлеуметтік желілердің тартымдылығы, ең алдымен, олар жақсы ойын сезімдерін имитациялайды. Дегенмен, әлеуметтік медиа неге алаңдаушылық

тудыратыны ғалымдарға белгісіз (Eraslan-Sapan, 2015). Румыниядағы «Бабеш-Болай университетінде» өткен әлеуметтік үрей мен әлеуметтік желілерді пайдалану арасындағы байланысқа арналған 2016 жылғы зерттеу аралас нәтижелер берді. Кейбір бұрынғы зерттеулер депрессия мен желілерді пайдалану арасындағы байланысты анықтаса да, осы саладағы жаңа барлау кері әсерін көрсетеді. 700-ден астам студент қатысқан екі зерттеу депрессия белгілері, мысалы, нашар көңіл-күй, толық емес және үмітсіздік сезімі онлайн-қарым-қатынас сапасымен байланысты екенін көрсетті. Виртуалды коммуникация көбінесе жағымсыз эмоциялар әкелгендердің депрессивті белгілері жоғары болды. 2016 жылы 1700 адамның қатысуымен жүргізілген ұқсас зерттеу депрессия мен алаңдаушылық қаупі бірнеше әлеуметтік медиа-платформаларды қолданғанда үш есе жоғары екенін көрсетті.

2018 жылы Гарвард университетінің нейробиология маманы Тревор Хайнс әлеуметтік желілер мидағы марапаттау жолын ынталандыруы мүмкін деп мәлімдеді. Facebook-тің бұрынғы басшысы Шон Паркер де бұл теорияны қолдады. Зерттеулер әлеуметтік желілер арасындағы мотивациялар мен мінез-құлық үлгілеріндегі айырмашылықтарды, әсіресе оларды проблемалық қолдануға қатысты көрсетті. Смартфонды қолданудың жағымсыз әсерлеріне «фаббинг», яғни нақты сөйлесудің ортасында смартфонды тексеру арқылы біреудің немқұрайлылығы жатады. Бұл зерттеу нейротизмнің тікелей және жанама бірлестіктерін, мінез-құлық белгілерінің мазасыздығын және бір нәрсені жіберіп алудан қорқуды тексеру үшін жүргізілді. Зерттеуге 14 пен 21 жас аралығындағы 423 жасөспірім мен жас ересектер қатысты (әйелдер 53%). Нәтиже бойынша, әйелдерде фаббинг, бір нәрсені жіберіп алудан қорқу, Instagram-ды проблемалық пайдалану, белгілер мен невротизм бойынша алаңдаушылық деңгейі едәуір жоғары екенін көрсетті (Odgers, 2018).

Зерттеу барысы мен әдістері

Зерттеу мақсаты: орта жастағы адамдардың әлеуметтік желілерге тәуелділігінің психологиялық аспектілерін зерттеу. Зерттеу пәні: орта жастағы адамдардың әлеуметтік желілерге тәуелділігінің психологиялық ерекшеліктері. Зерттеу гипотезасы: орта жастағы адамдардың әлеуметтік желілерге тәуелділігі мен психологиялық ерекшеліктері арасында байла-

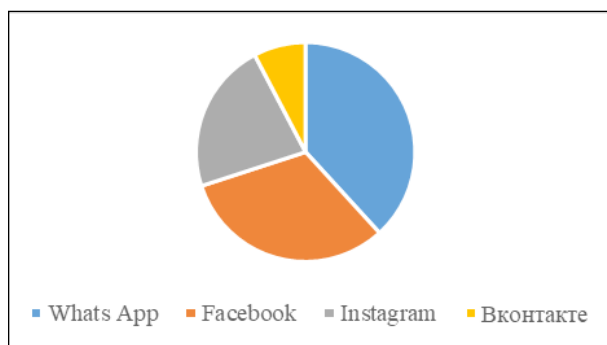
ныс бар: әлеуметтік желілерге тәуелділіктің жоғары деңгейі стресс, мазасыздық сияқты көрсеткіштердің жоғарылауына әсер етеді.

Экспериментке 50 орта жастағы адамдар (30-49 жас) қатысты. Оның 33-і әйел адам, ал 27-сі ер адамдар болды. Зерттеу барысында 3 әдістеме қолданылды. «Интернетке тәуелділік деңгейін анықтау» тесті 1995 жылы әзірлеген және сынақтан өткізген әдістеме (Young, 1998). Тест интернетке патологиялық тәуелділікті диагностикалау құралы болып табылады. Бұл әдістеме 18 жастан жоғары адамдарға өткізуге арналған. К. Янг тесті 20 сұрақтан тұрады және екі нұсқада қол жетімді. В.А. Лоскутованың сауалнамасының модификацияланған нұсқасы 40 тармақты қамтиды. Нәтижелері бойынша интернетке тәуелділіктің 3 деңгейі анықталады: жоғары, орташа және төмен. Әрбір сұраққа тақырып 5 балдық Ликерт шкаласына сәйкес жауап беруі керек. Барлық мәселелер бойынша ұпайлар қорытынды мәнді анықтау арқылы жинақталады. Ересек адамдардың мазасыздығын анықтау үшін К. Шрайнердің «Мазасыздық шкаласы» қолданылды. «Спилбергердің мазасыздық шкаласы» – мазасыздықтың 2 деңгейін: реактивті мазасыздық (қалып ретінде) және жеке мазасыздықты (адамның тұрақты сипаттамасы ретінде) бағалаудың ақпараттық әдісі. Мазасыздықты өлшеудің белгілі әдістерінің көпшілігі тек жеке мазасыздықты немесе нақты реакцияларды бағалауға мүмкіндік береді. Мазасыздықты жеке сапа ретінде де, қалып ретінде де саралауға мүмкіндік беретін жалғыз әдіс – Ч.Д. Спилбергердің әдісі болып келеді. Орыс тілінде оның шкаласын Ю.Л. Ханин бейімдеді (Батаршев, 2005). Орта жастағы адамдардың стресс деңгейін анықтау үшін «Стресс жағдайының диагностикасы» әдістемесі қолданылды. Бұл әдістеме стрессті бастан кешірудің ерекшеліктерін анықтауға мүмкіндік береді: өзін-өзі реттеу дәрежесі, стресстік жағдайлардағы эмоционалды тұрақтылық және өзіндік регуляция.

Зерттеу нәтижелері

Респонденттерге әдістемелер бойынша сұраққа жауап бермес бұрын, бір сұрақ берілді: «Сіз қай әлеуметтік желіде көбірек уақыт өткізесіз?». Нәтижесі бойынша ең көп орта жастағы адамдар уақытын «Whats App» әлеуметтік желісінде өткізеді (38,2%). Ал «Facebook» желісінде 31,8%, «Instagram»-да 22,3% ересек адам қарым-қатынас жасағанды жөн көреді. Ең

аз уақыт өткізілетін әлеуметтік желі “Вконтакте” болды (1-сурет).



1-сурет – Әлеуметтік желілердің жеке түрлері бойынша көрсеткіштер

1. «Интернетке тәуелділік деңгейін анықтау» тесті әдістемесі бойынша интернет пен әлеуметтік желілерге тәуелділіктің 3 деңгейі анықталды: төмен, жоғары, орташа. Респонденттердің 66%-ында (33 адам) интернетке тәуелділіктің жоғары, 22%-ында (11 адам) орташа, ал 12%-ында төмен деңгей анықталды.

Интернетке тәуелділік деңгейі жоғары адамдар үшін әлеуметтік желілер өмірінің маңызды бөлігіне айналады. Олардың көңіл-күйі тез өзгереді: олар әлеуметтік желілерді тірі қарым-қатынастан қашу құралы ретінде пайдаланады. Адам ішкі жайлылықты сақтау үшін әлеуметтік желілерде өткізген уақытын күнде арттырады. Егер адам әлеуметтік желілерді қолдана немесе оларға қол жеткізе алмаған кезде жайсыздық сезімі болады. Сонымен қатар, әлеуметтік желілерді шектен тыс қолдану арқылы тұлғааралық динамикада қақтығыс туады. Бірақ тек интернетке тәуелділік деңгейі жоғары адамдар ғана емес, орташа деңгейдегі адамдарда да бұл сипаттамалар кездеседі. Себебі оларда орташа деңгейден тәуелділіктің жоғары деңгейіне өтіп кету қаупі бар.

Кейбір адамдар әлеуметтік желілерді қажетті ақпарат, байланыс, өзін-өзі тану көзі ретінде ғана қарастырмайды. Олар кіріп, профильдерді мақсатсыз кезіп, достарына таныстар мен бейтаныс адамдарды қосады, талқылауға қатысады, жаңалықтарды оқи алады, суреттерді қарап, жүктейді және ойын ойнай алады. Әрине, адамдар маңызды сұраққа жауап алуға көмектесетін тәжірибелерімен бөлісетін пікірталастар бар. Бірақ сонымен бірге «ештеңе туралы сөйлесу», мақсатсыз пікірлер, эмодзилер және кейде өрескел дөрекілік бар. Әлеуметтік желілерге тәуелділіктің пайда болуына бейім адамдар

шектеулі әлеуметтік шеңберге ие. Олар шынайы өмірде қарым-қатынас жасағысы келетіндер. Бірақ, шынайы өмірде олардың пікірін басқалар бағаламайды. Әлеуметтік желілерге тәуелді адамдар әлеуметтік желілердегі парақшаларға кіруге, соңғы жаңалықтарды көруге, фотосуреттерді қарауға, қандай да бір белсенділікті көрсетуге ұмтылады. Отбасы мүшелерінің, достарының, жұмыстастардың тарапынан әлеуметтік желілерде тым көп уақыт өткізетіндігі туралы шағымдары болса, оларды елемейді және мойындамайды. Айтарлықтай қаржылық шығындар жасайды және интернет арқылы қажетсіз заттарды сатып алады. Әлеуметтік желіге кірер алдында оған қанша уақыт бөлетінін алдын ала айта алмайды және компьютерлік сессия кезінде уақытша бақылауды жоғалтады. Сонымен қатар, егер дәл сол уақытта профильге кіру мүмкін болмаса (отырған орында wi-fi жоқ болса) тітіркену сезімі болады. Тәуелділік дамыған сайын, оқуда, отбасында, жұмыста қиындықтар туындайды. Олар тамақтанудан бас тартады немесе компьютер монитормының алдында тамақтанады және ұйқыға аз уақыт бөледі.

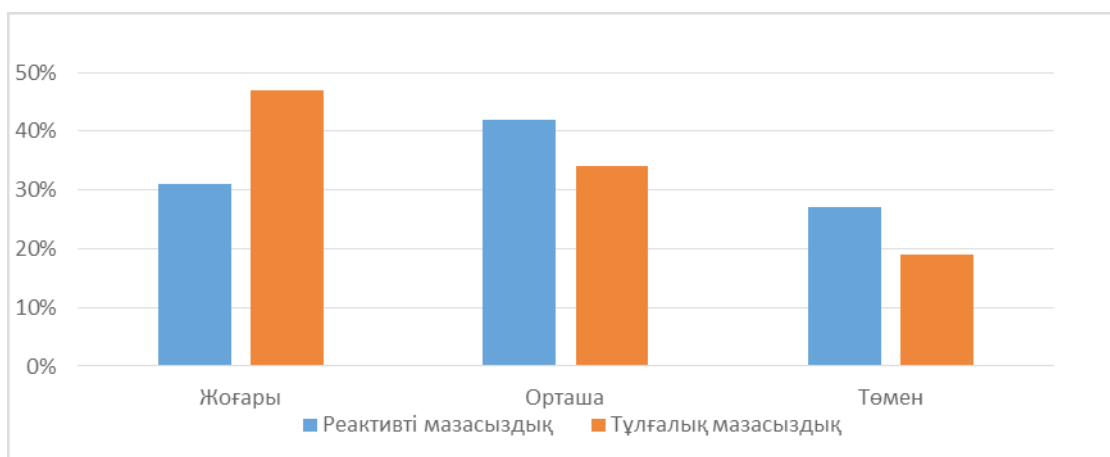
2. «Мазасыздық шкаласы» бойынша әлеуметтік желілерге тәуелділігі жоғары адамдардың (33 адам) реактивті және тұлғалық мазасыздықтың деңгейлері анықталды: төмен, орташа және жоғары. Реактивті мазасыздық (дәл сол уақытта мазасыздық сезімінің болуы) бойынша 31% жоғары, 42% орташа, ал 27%-ы төмен көрсеткішті көрсетті. Яғни, салыстырмалы түрде басым бөлігінде реактивті мазасыздық орташа деңгейде болып келеді. Яғни, олардың уайымдауы, өміріндегі қысым, дискомфорт сезімдері, вегетативті қозу, дәл сол уақыттағы жағдайларға байланысты мазасыздануы аса қатты емес, орташа болып келеді. Жағдай ретінде ситуациялық немесе реактивті алаңдаушылық субъективті эмоциялармен сипатталады: шиеленіс, алаңдаушылық, мазасыздық және ойға бату. Бұл жағдай стресстік жағдайға эмоционалды реакция ретінде пайда болады және уақыт өте келе қарқындылығы мен динамизмінде әр түрлі өзгерістер болуы мүмкін.

Тұлғалық мазасыздық бойынша көрсеткіштер: 47%-да жоғары, 34%-да орташа, ал 19% адамда төмен екендігі анықталды. Осыған байланысты әлеуметтік желілерге тәуелділігі жоғары адамдардың басым бөлігінде тұлғалық мазасыздық жоғары деп айтуға болады. Тұлғалық мазасыздық дегеніміз – субъектінің мазасыздыққа бейімділігін көрсететін және жағдайларды

ауқымды түрде қауіп-қатер ретінде қабылдауға бейімділігі бар, олардың әрқайсысына белгілі бір реакциямен жауап беретін тұрақты жеке сипаттама. Бейімділік ретінде тұлғалық мазасыздық адамның өзін-өзі бағалауы, өзін-өзі сыйлауы үшін қауіпті деп санайтын белгілі бір стимулдарды қабылдағанда белсендіріледі. Тұлғалық мазасыздық – бұл көптеген жағдайларда қауіп-қатерді қабылдау үрдісін тудыратын конституциялық қасиет. Жоғары тұлғалық мазасыздық жағдайында барлығы адамға стресстік әсер етеді және оның бойында мазасыздық сезімін тудырады. Өте жоғары жеке мазасыздық ішкі жанжалдың болуымен тікелей байланысты. Орташа мазасыздық субъектінің істері азды-көпті сәтті болатындығын білдіреді, дегенмен мазасыздық басым жағдайлармен

негізделмеген жағдайлар пайда болады. Төмен мазасыздық адамда жағдайдың қалыпты екендігін көрсетеді, бірақ оған қарамастан әр түрлі жағдайларда эмоционалды түрде араласуын және сезімдерін тежемеуін жөн деп айтуға болады.

Жоғары мазасыздық санатына жататын адамдар өздерінің өзін-өзі бағалауы мен өмірлік белсенділігіне қауіп-қатерді жағдайлардың кең ауқымында қабылдауға және өте айқын алаңдаушылық жағдайына жауап беруге бейім. Егер субъектіде тұлғалық мазасыздықтың жоғары көрсеткіші болса, онда бұл оның әр түрлі жағдайларда, әсіресе оның құзыреттілігі мен беделін бағалауға қатысты мазасыздық жағдайының пайда болуын болжауға негіз береді.



2-сурет – Реактивті және тұлғалық мазасыздық бойынша 3 деңгейдің пайыздық көрсеткіштері

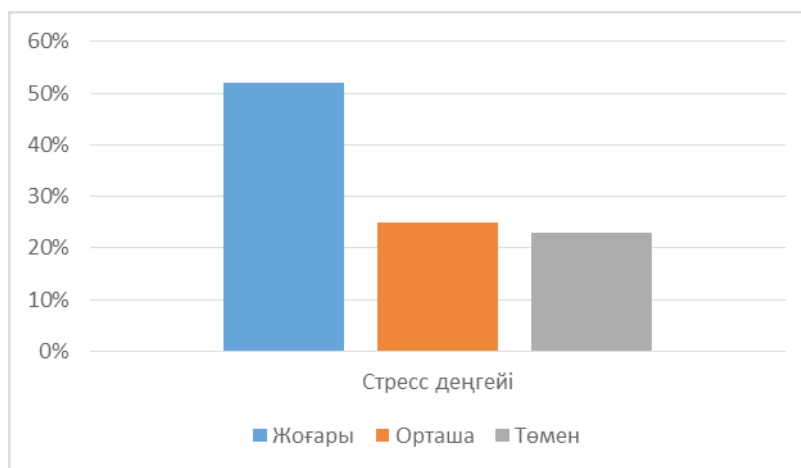
3. «Стресс жағдайының диагностикасы» бойынша әлеуметтік желілерге тәуелділік деңгейі жоғары адамдардың (33 адам) стресс деңгейлері анықталды: төмен, орташа және жоғары. Нәтиже бойынша, стресс деңгейі респонденттердің 52%-ында жоғары, 25%-ында орташа, 23%-ында төмен екендігі анықталды.

Жоғары деңгей адамның эмоционалды және физикалық тұрғыда шаршағанын білдіреді. Олар жиі стресстік жағдайда өзін-өзі бақылай алмайды және өзін қалай басқару керектігін білмейді. Мұның салдарынан адамның өзі де, айналасындағылар да зардап шегеді. Олар әрқашан жұмысты соңына дейін орындауға тырысады, бірақ көбіне уақыт болмай асығыс істеуге мәжбүр болады. Өздері айнаға қараған кезде, беттерінде шаршау мен артық жұмыс іздерін байқайды. Стресс деңгейі жоғары

адамдар үшін жұмыста және үйде – үздіксіз қиындықтар. Ол санатқа кіретін ересек адамдар зиян әрекеттерімен үнемі күреседі, бірақ одан ешқандай нәтиже көрмейді. Қиын күндерден кейін демалу үшін оларға алкоголь, темекі немесе ұйықтайтын дәрі қажет болады. Сонымен қатар, олар болашаққа қатысты көп ойланады және мазасызданады. Айналада өзгерістерді көтере алмайды және жиі өзгеріссіз өмір сүргісі келеді. Отбасы мен достарын жақсы көрсе де олармен жиі іші пысады және олармен кездескісі келмейді. Өздерін ештеңеге қол жеткізбеген адам ретінде көреді және сол үшін ашуланады. Стресс деңгейі орташа адамдар әрқашан стресстік жағдайда өзін дұрыс ұстайды. Бірақ кейде өзінің сабырлығын қалай сақтау керектігін білмейді, ұсақ-түйек нәрселер үшін күйзелетін кездер болады. Ал стресстің төмен деңгейі адамның

стресске төзімділігін көрсетеді. Стресске төзімділік – бұл адамға ауыр жүктеме кезінде де сау және тиімді болуға мүмкіндік беретін мінез-құлық белгілерінің кешені. Жұмыстағы стресске төзімділік, әдетте, жанжалды немесе екіұшты жағдайларға тыныш жауап беру қабілетін, қажет болған жағдайда артық жұмыс істеу қабілетін білдіреді. Сабырлылық маңызды дағдылардың біріне жатады және

табысты және тиімді жұмыс істеу үшін өте қажет. Өйткені ол өнімділікті арттыратын көптеген факторларға назар аудармауға ғана емес, сонымен қатар кәсіби жанудан қорғайтын тосқауыл болып табылады. Стресске төзімділік жолда туындайтын қиындықтарға төтеп беру қабілетін, адамның эмоционалды факторды жеңуге және логикаға сәйкес әрекет етуге қабілеттілігін көрсетеді.



3-сурет – Стресс компоненті бойынша 3 деңгейдің пайыздық көрсеткіштері

Қорытынды

Зерттеу мақсаты – орта жастағы адамдардың әлеуметтік желілерге тәуелділігінің психологиялық аспектілерін зерттеу болды. Экспериментке 50 орта жастағы адамдар (30-49 жас) қатысты. Оның 33-і әйел адам, ал 27-сі ер адамдар болды. Зерттеу барысында бірнеше әдістемелер қолданылды: 1. «Интернетке тәуелділік деңгейін анықтау» тесті; 2. «Мазасыздық шкаласы»; 3. «Стресс жағдайының диагностикасы». Әдістемелерді респонденттер онлайн түрде сілтеме арқылы алып, орындады.

Сонымен, әлеуметтік желілер пайдаланушыларға өз сезімдерін, құндылықтарын, қарым-қатынасы мен ойларын ашық бөлісуге мүмкіндік береді. Әлеуметтік желілер платформасының көмегімен пайдаланушылар өз эмоцияларын еркін білдіре алады. Алайда, әлеуметтік желілерде бәрі бірдей жақсы емес, олар дискриминация мен кибершабуыл тудыруы мүмкін. Интернетте дискриминация мен кибершабуыл жиі кездеседі. Өйткені адамдар оны жеке айтуға емес, жазуға батылдық танытады. Сондай-ақ, әлеуметтік мазасыздық пен

әлеуметтік желілерді қолдану арасында күшті оң байланыс бар. Әлеуметтік фобия деп те аталатын әлеуметтік мазасыздықтың бұзылуының анықтаушы белгісі – бұл әлеуметтік немесе қызметтік жағдайда қабылданбаған, теріс бағаланған қатты мазасыздық немесе қорқыныш. Әлеуметтік мазасыздығы бар көптеген пайдаланушылар ғаламторға шындықтан қашу үшін кіреді. Сондықтан олар көбінесе жеке қарым-қатынастан кетіп, онлайн-қарым-қатынаста өзін жайлы сезінеді. Адамдар, әлеуметтік желілерде әр түрлі әрекет етеді. Бұл көптеген әлеуметтік желілерді пайдалану кезінде әсер етеді. Әлеуметтік желілердің оң және теріс жақтары кеңінен талқыланады. Әлеуметтік желілерді пайдалану жеке қарым-қатынас қажеттіліктерін қанағаттандыра алады, бірақ оларды жоғары жылдамдықта қолданатындар психологиялық стресстің жоғары деңгейіне ие. Кейбір адамдар үшін әлеуметтік желілерді пайдалану “олар айналысатын ең маңызды қызмет түріне” айналып келе жатыр. Бұл қажеттіліктерімен байланысты болуы мүмкін, мұнда адамның негізгі қажеттіліктері көбінесе әлеуметтік желілерден қанағаттанды-

рылады. Оң нәтижелерді күту және әлеуметтік желілерді пайдалануды “тәуелді” пайдалануға айналады.

Соңғы онжылдықтарда ақпараттық технологиялардың дамуы және Интернетке негізделген әлеуметтік желілердің тез таралуына байланысты адамдар арасындағы қарым-қатынас тәсілдері күрт өзгерді. Әлеуметтік медиа платформалардың кең таралуы және Интернетке қол жетімділік әлеуметтік медиаға тәуелділікке,

яғни күнделікті өмірдің басқа аспектілеріне кедергі келтіретіндей дәрежеде әлеуметтік желілердің қисынсыз және шамадан тыс пайдаланылуына әкеледі. Көптеген әлеуметтік медиа зерттеулерінде әлеуметтік медиаға тәуелділік эмоцияларға, қарым-қатынастарға, денсаулық пен өнімділікке әсер ететіндігі анықталды. Осылайша, әлеуметтік медиаға тәуелділіктің себептерін, салдарын және коррекциялау әдістерін түсіну өте маңызды.

Әдебиеттер

Alabi O. F. A survey of Facebook addiction level among selected Nigerian University undergraduates // *New Media and Mass Communication*. – 2012. - № 10. – P. 70–80.

Andreassen C.S., Pallesen S., Griffiths M.D. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addict Behav.* – 2017. – Vol. 64. – P. 287-293. doi: 10.1016/j.addbeh.2016.03.006. Epub 2016 Mar 19. PMID: 27072491.

Andreassen C. S., & Pallesen, S. Social network site addiction-an overview. *Current Pharmaceutical Design*. – 2014. – Vol. 20. – P. 4053–4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>

Balakrishnan Vimala & Shamim Azra. Malaysian Facebookers: Motives and addictive behaviours unraveled. *Computers in Human Behavior*. -2013. - Vol. 29. - P. 1342–1349. 10.1016/j.chb.2013.01.010.

Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике. – СПб.: Речь, 2005. – С.44-49.

Echeburua E., & de Corral P. Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. *Adicciones*. – 2010. – Vol. 22. – P. 91–95. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2009.09.003>

Eraslan-Capan Bahtiyar. Interpersonal Sensitivity and Problematic Facebook Use in Turkish University Students. *Anthropologist*. – 2015. – Vol. 21. - P. 395-403. 10.1080/09720073.2015.11891829.

Kuss D.J. Griffiths M.D. Online Social Networking and Addiction – A Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2011. – Vol. – №8. – P. 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>

Lin L.Y., Sidani J.E., Shensa A., Radovic A., Miller E., Colditz J.B., Hoffman B.L., Giles L.M., & Primack B.A. (Accepted/In press). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*. – 2016. – Vol. 33(4). – P. 323–331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>

Mark Griffiths. Internet Addiction - Time to be Taken Seriously? *Addiction Research*. – 2000. – Vol. 8. – №5. – P. 413-418. DOI: 10.3109/16066350009005587

Mehdizadeh S. Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. – 2010. – Vol. 13. – P. 357–364. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.02579>Oakes Kelly. The complicated truth about social media and body image. Retrieved from March 16, 2020. <https://www.bbc.com/future/article/20190311-how-social-media-affects-body-image>

Oggers Candice. Smartphones are bad for some teens, not all. *Nature*. – 2018. – Vol. 554. – P. 7693.

Smith A., Anderson M. Social Media Use in 2018. Retrieved from March 1, 2018. <http://www.pewinternet.org/2018/03/01/social-media-use-in-2018/>.

Yoon S., Kleinman M., Mertz J., Brannick M. Is social network site usage related to depression? A meta-analysis of Facebook-depression relations. *J Affect Disord*. – 2019. – Vol. 248. – P.65-72. DOI: 10.1016/j.jad.2019.01.026. Epub 2019 Jan 27. PMID: 30711871.

Young K.S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*. – 1998. – № 1(3). – P. 237-244.

References

Alabi O. F. (2012) A survey of Facebook addiction level among selected Nigerian University undergraduates. *New Media and Mass Communication*, no10, pp. 70–80.

Andreassen C.S., Pallesen S., Griffiths M.D. (2017) The relationship between addictive use of social media, narcissism and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addict Behav.*, pp. 287-293. doi: 10.1016/j.addbeh.2016.03.006. Epub 2016 Mar 19. PMID: 27072491.

Andreassen C. S., Pallesen S. (2014) Social network site addiction-an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20, pp. 4053–4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>

Balakrishnan Vimala & Shamim, Azra. (2013) Malaysian Facebookers: Motives and addictive behaviours unraveled. *Computers in Human Behavior*, no 29, pp. 1342–1349. 10.1016/j.chb.2013.01.010.

Batarshev A.V. (2005) Bazovyye psikhologicheskiye svoystva i samoopredeleniye lichnosti: Prakticheskoye rukovodstvo po psikhologicheskoy diagnostike [Basic psychological properties and self-determination of personality: A Practical Guide to Psychological Diagnostics]. SPb.: Speech, pp. 44-49.

Echeburua E., de Corral P. (2010) Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. *Adicciones*, no 22, pp. 91–95. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2009.09.003>

Eraslan-Capan Bahtiyar. (2015) Interpersonal Sensitivity and Problematic Facebook Use in Turkish University Students. *Anthropologist*, no 21, pp. 395-403. 10.1080/09720073.2015.11891829.

Kuss D.J., Griffiths M.D. (2011) Online Social Networking and Addiction. Review of the Psychological Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, no 8(9), pp. 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>

Lin L. Y., Sidani J. E., Shensa A., Radovic A., Miller E., Colditz J. B., Hoffman B. L., Giles L. M., & Primack, B. A. (2016) Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323–331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>

Mark Griffiths (2000) Internet Addiction - Time to be Taken Seriously? *Addiction Research*, no 8:5, pp. 413-418. DOI: 10.3109/16066350009005587

Mehdizadeh S. (2010) Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, no 13, pp. 357–364. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.02579> Oakes Kelly (2020) The complicated truth about social media and body image. Retrieved from March 16, <https://www.bbc.com/future/article/20190311-how-social-media-affects-body-image>

Ogders Candice (2018) Smartphones are bad for some teens, not all. *Nature*, vol. 554, no 7693.

Smith A., Anderson M. (2018) Social Media Use in 2018. Retrieved from March 1, <http://www.pewinternet.org/2018/03/01/social-media-use-in-2018/>.

Yoon S., Kleinman M., Mertz J., Brannick M. Is social network site usage related to depression? A meta-analysis of Facebook-depression relations. *J Affect Disord.* 2019 Apr 1;2 pp. 48:65-72. doi: 10.1016/j.jad.2019.01.026. Epub 2019 Jan 27. PMID: 30711871.

Young K. S. (1998) Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, no 1(3), pp. 237-244.