

С.С.Букешова^{1*} , Г.Б.Ниембаева¹ , Ю.Гелишли² , Г.Е.Санай³ , Ә.Б. Кәдірбай³ 

¹Абай атындағы Қазақ Ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

²Гази университеті, Анкара қ., Түркия

³М.Х. Дулати атындағы Тараз университеті, Тараз., Қазақстан

*e-mail bukeshovas@mail.ru

Жастар арасындағы аддиктивті мінез-құлық пен копинг- стратегияларының психологиялық ерекшеліктері

Аңдатпа

Бұл мақала жастар арасындағы аддиктивті мінез-құлық пен копинг-стратегиялардың өзара байланысын кешенді талдауға бағытталған. Зерттеудің мақсаты – аддикцияға бейімділіктің психологиялық ерекшеліктерін анықтау және стресс жағдайында қолданылатын копинг тәсілдерінің спецификасын айқындау. Міндеттері: аддиктивті мінез-құлық түрлерінің таралу деңгейін анықтау; копинг-стратегиялардың құрылымын сипаттау; екі феномен арасындағы статистикалық байланысты талдау. Негізгі идеясы аддиктивті мінез-құлықты тұлғаның эмоциялық шиеленісті реттеуіндегі дисфункционалды стратегияларының салдары ретінде қарастыруға негізделеді. Зерттеуге 130 студент қатысты. Эмпирикалық бөлімде Г.В.Лозовая-ның тәуелділікке бейімділікті диагностикалау әдістемесі және Р.Лазарустың «Копинг-стратегиялар» сауалнамасы қолданылды. Нәтижелер белсенді және қашу стратегияларының жүйелі байланысын, сондай-ақ деструктивті копинг пен аддиктивті көрсеткіштер арасындағы оң корреляцияларды көрсетті. Жалпы алғанда, зерттеу жастардың психологиялық ресурстары мен тәуелділік қаупі арасындағы өзара байланысты айқындайды.

Түйін сөздер: аддиктивті мінез-құлық, тәуелділік, копинг-стратегиялар, жастар, психологиялық қызмет, профилактика.

С.С. Букешова¹, Г.Б. Ниембаева¹, Ю.Гелишли², Г.Е. Санай³, А.Б. Кадирбай³

¹Казахский Национальный университет имени Абая, г. Алматы, Казахстан

²Университет Гази, г. Анкара, Турция

³Таразский университет имени М.Х.Дулати, г. Тараз, Казахстан

*e-mail bukeshovas@mail.ru

Психологические особенности аддиктивного поведения и копинг-стратегий у молодежи

Аннотация

В статье рассматриваются психологические особенности аддиктивного поведения у молодежи и специфика используемых ими копинг-стратегий. Цель исследования – выявить взаимосвязь между склонностью к различным видам аддикций и способами совладания со стрессом. Основные задачи включали определение распространенности форм аддиктивного поведения, анализ структуры копинг-стратегий и установление статистических корреляций между изучаемыми переменными. Теоретическая основа работы опирается на представление об аддикции как о компенсаторном механизме эмоциональной регуляции при дефиците конструктивных способов преодоления стресса. В исследовании приняли участие 130 студентов. В эмпирической части использованы методика диагностики склонности к зависимостям Г.В. Лозовой и опросник копинг-стратегий Р. Лазаруса. Результаты показали преобладание средних уровней аддиктивности и наличие значимых положительных корреляций между деструктивными копинг-стратегиями и показателями аддиктивного поведения.

Ключевые слова: аддиктивное поведение, зависимость, копинг-стратегии, молодежь, психологическая служба, профилактика.

S.S.Bukeshova¹, G.B.Niyetbayeva¹, Y.Gelishli², G.E.Sanay³, A.B.Kadirbay³

¹ Kazakh National Pedagogical University named after Abai, Almaty, Kazakhstan

²Gazi University, Ankara, Turkey

³M.H.Dulati Taraz University, Taraz, Kazakhstan

*e-mail bukeshovas@mail.ru

Psychological features of addictive behavior and coping strategies among young people

Abstract

The article examines the psychological characteristics of addictive behavior among young people and the specifics of their coping strategies. The study aimed to identify the relationship between susceptibility to various types of addictions and stress coping methods. The objectives included determining the prevalence of addictive behavior forms, analyzing the structure of coping strategies, and establishing statistical correlations between the variables. The theoretical framework is based on the understanding of addiction as a compensatory mechanism of emotional regulation in conditions of insufficient constructive coping resources. The study involved 130 university students. The empirical part employed G.V. Lozovaya's methodology for diagnosing predisposition to addictions and R. Lazarus's Coping Strategies Questionnaire. The findings revealed predominantly moderate levels of addictive tendencies and significant positive correlations between maladaptive coping strategies and indicators of addictive behavior.

Keywords: addictive behavior, addiction, coping strategies, youth, psychological service, prevention.

Кіріспе Қазіргі заманғы жастар ақпараттық, әлеуметтік және эмоциялық жоғары жүктеме жағдайында әрекет етеді. Жылдам технологиялық өзгерістер, коммуникация үшін цифрлық құралдардың қол жетімді болуы, өмірлік жоспарлардың бұлыңғырлығы мен стрессогенді факторлардың өршуі аддиктивті мінез-құлықтың түрлі формаларының қалыптасуына ықпал етеді. Әсіресе, интернет-аддикция, әлеуметтік желілер мен компьютерлік ойындарға тәуелділік сынды мінез-құлықтық тәуелділік *өзекті* болып отыр. Сонымен қоса, шындықтан «қашу» тәсілі ретінде жиі қолданылатын эмоциялық және тағамға аддикция да маңыздылығын сақтап тұр. Жастар үшін стресспен күресу кезіндегі стратегияны таңдау бейімділіктің кілттік формасы болып табылады. Эмоциялық және когнитивті реттеудің тәсілі ретінде көрініс беретін копинг-стратегиялар аддиктивті мінез-құлықтың қалыптасуына тікелей әсер етуі мүмкін. Қашу, алшақтау, эмоциялық күйреу сынды үздіксіз стресс жағдайында таңдауға тура келетін бейімделмеген копингтер ішкі кернеуді азайту және реттеу мақсатында таңдалатын аддиктивті мінез-құлықтың жетілу қаупін тудырады. Сол себепті аддиктивті мінез-құлыққа бейімділік пен копинг-стратегиялар арасындағы байланысты зерттеу алдын алу және түзету жұмыстарын жүргізу әлеуметтік маңызы бар міндет болып табылады. Осы тақырыпты тереңнен қарастырып, зерттеу нәтижесін ұсыну үшін ғылыми мақаланың тақырыбын «Жастар арасындағы аддиктивті мінез-құлық пен копинг-стратегияларының психологиялық ерекшеліктері» деп алу *өзекті* болып отыр.

Аддиктивті мінез-құлық *мәселесі* отандық және шетелдік ғалымдардың зерттеулерінде кеңінен қарастырылған. Әсіресе, төменде атап өтілген ғалымдардың еңбегі зор: Ц.П.Короленко, Т.А.Донских – аддиктивті мінез-құлықтың концепцияларының қалыптасып, түрлері мен психологиялық механизмдерінің ерекше зерттеуіне үлес қосқан[1]; M.Griffiths, K.Young – интернет және ойын құмарлықтарына қатысты зерттеулер жүргізген[2].

Копинг-стратегияларды тереңнен зерттеу стресстің транзакциялық теориялары негізінде белсенді дами бастады: *Р.Лазарус, С.Фолкман* – копинг концепцияларын жасап, оның когнитивті және мінез-құлықтың аспектілерін бөліп қарастырған[3]; *Л.И.Анциферова, Т.Л. Крюкова* – стресске төзімді тұлғаны зерттеудегі копинг үлгілердің бейімділігін және оның ролін қарастырды [4].

Алайда теориялық базаның кеңдігіне қарамастан, жастар арасындағы аддиктивті мінез-құлыққа бейімділік пен копинг-стратегиялардың тұлғалық факторлары мәселесі толығымен зерттелмеген. Әсіресе, қазіргі заманғы әлеуметтік және цифрлық орта контекстінде зерттеулердің аздығы анық көрінеді. Психологиялық қауіптер мен алдын алу механизмдерді анық түсіну үшін жоғарыда аталған екі категория кірістіріле отырып жасалған зерттеулер қажет.

Зерттеудің мақсаты: аддиктивті мінез-құлыққа бейімділіктің психологиялық ерекшеліктерін, жастар арасындағы копинг-стратегияларының спецификасын зерттеу. Сонымен қоса, осы екі феномен арасындағы байланысты анықтау.

Зерттеудің теориялық маңыздылығы: стресске төзімділік және эмоциялық тұрақтылық мән мәтінінде тәуелділік модельдерін айқындауға көмектесетін, жастар арасындағы аддиктивті мінез-құлыққа бейімділік пен күресудің психологиялық механизмдері арасындағы ғылыми түсініктерді кеңейту.

Зерттеудің практикалық маңыздылығы мыналарды қосады:

- зерттеу нәтижелерін аддиктивті мінез-құлықтың алдын алу бағдарламаларда пайдалану мүмкіндігі;
- бейімделген копинг-стратегияларды дамытуға бағытталған психокоррекциялық тренингтерді жасауда қолдану;
- білім беру мекемелеріндегі жастарды психологиялық сүйемелдеу деңгейін арттыру үшін;
- аддиктивті мінез-құлық қаупін диагностикалауды жақсарту.

Зерттеудің әлеуметтік маңызы зор, өйткені қолайсыз копинг үлгілерін уақтылы анықтау аддикцияның дамуын болдырмауға және жас ұрпақтың психологиялық денсаулығын сақтауға мүмкіндік береді.

Зерттеудің ғылыми жаңалығы: аддиктивті мінез-құлықтың әртүрлі түрлеріне бейімділік пен қолданылатын копинг-стратегиялары арасындағы байланысты зерттеуге қатысты бірегей эмпирикалық көзқараста болып отыр. Бұл зерттеу алғаш рет цифрлық және әлеуметтік тұрақсыздықтың әсерінен қазіргі жастарға (студенттер) бағытталған. Біз студенттер арасындағы аддиктивті мінез-құлықтың таралуын анықтап қана қоймай, сонымен қатар тиімсіз копинг үлгілері аддикцияның артуына ықпал ететінін статистикалық түрде растайды, бұл қауіп-қатердің негізгі психологиялық механизмдерін дәлірек түсінуге мүмкіндік береді. Практикалық тұрғыдан алғанда, зерттеу алынған эмпирикалық дәлелдерге сүйене отырып, білім беру ортасындағы профилактикалық және психокоррекциялық жұмыстың нақты бағыттарын негіздейді.

Жастар арасындағы аддиктивті мінез-құлық мәселесі қазіргі қоғамда өзекті мәселелер қатарында, себебі бұл тек медициналық қана емес, өткір әлеуметтік-психологиялық мәселе болып отыр.

«Аддиктивті мінез-құлық стресс жағдайында жеке тұлғаның копинг стратегияларының жетіспеушілігінің салдары ретінде түсіндіріледі. Жалтару белгілерімен бірге жүретін эмоциялық-жеке дезадаптация көбінесе тәуелділікке айналады» [5]. Бұл тұжырымдама қазіргі заманғы аддиктологияда негіз болып табылады: тәуелділік стрессті жеңудің табиғи механизмдерінің тиімсіздігі кезінде пайда болады. Дамудың маңызды кезеңдеріндегі жастар стресстің осалдығын жоғарылатады, бұл негізгі стратегия ретінде «қашудың» басым болуына ықпал етеді. Уақыт өте келе бұл стратегиялар аддиктивті мінез-құлық үлгілерін қалыптастыру арқылы біріктіріледі.

«Күресу мінез-құлық – бұл адамның өз күштері үшін тым қиын болып көрінетін қиындықтарды жеңуге тырысуы» [6]. Бұл анықтама күресу біз қалыптастыратын нәрсе емес, керісінше біз қолдануды үйренетін дағдылар жиынтығы екенін көрсетеді. Ол біздің зиянды

әрекеттерімізге қатысты алғашқы қалқан ретінде әрекет етеді. Жастарда бұл дағдылар көбінесе әлі жақсы дамымаған немесе қажетті деңгейде жұмыс істемейді. Осыған байланысты олар алкогольді, есірткіні қолдана бастайды немесе басқа аддикцияға ұшырап, эмоциялық шиеленісті жеңілдетуге тырысады.

«Бейімделмеген мінез-құлық үлгілерін көрсететін адамдар көбінесе конструктивті емес стратегияларға жүгінеді, соның ішінде қиындықтардан қашу, шындықты жоққа шығару және өзін-өзі оқшаулау» [6]. Лазарус пен Фолкман моделіне сәйкес, проблемалардан жалтару және бас тарту – бұл жастар жиі таңдайтын толық зерттелген стратегиялар. Бұл таңдау олардың қиын өмірлік жағдайларды тиімді жеңе алмайтындығын көрсетеді. Өз кезегінде ойын, алкоголь, интернет немесе психоактивті заттар сынды кез-келген қиындықты лезде жеңілдету көздерін қол жетімді, тартымды етеді. Өйткені олар мәселені уақытша шешуге жол береді.

«Мазасыздықтың жоғарылауы шындықтан аулақ болуға және алшақтауға деген ұмтылысты ынталандырады, бұл өз кезегінде аддиктивті мінез-құлықтың даму ықтималдығын арттырады» [7]. Мұндағы механизм: мазасыздық → жалтару → аддиктивті мінез-құлық. Жастар, әсіресе өзін-өзі жеке тұлға ретінде қалыптастыру кезеңінде, алаңдаушылықты тез төмендететін стратегияларды таңдауға бейім. Бұл жасөспірімдер мен студенттер арасында интернетке тәуелді болу, ойынға және химиялық заттарға қатысты аддикцияның жоғары таралуын түсіндіреді: олар ішкі шиеленісті уақытша «сөндіруге» мүмкіндік береді.

Бұл сызықтық механизм (мазасыздық → қашу немесе жалтару → аддиктивті мінез-құлық) шынымен де маңызды, бірақ оны әсіресе жастарға қатысты егжей-тегжейлі айтуға болады.

Копинг-стратегияларының жетілмегендігі: жастар арасында көбінесе жетілген және тиімді күрес стратегияларының (стрессті жеңу механизмдері) жеткілікті арсеналы болмайды. Ересектер рефлексияны, әлеуметтік қолдауды, жоспарлауды, физикалық белсенділікті қолдана алады, ал жастар қатты мазасыздыққа тап болып (оқуға, әлеуметтік қысымға, өзін-өзі іздеуге, болашаққа байланысты) қарапайым және жылдам шешімдер іздейді.

Қол жетімділік және лезде күшейту: қазіргі әлем мазасыздықты азайту үшін көптеген «жылдам шешімдерді» ұсынады:

Ғаламторға тәуелділік - жағдайды бақылауға, лезде сыйақы алуға, нақты әлеуметтік қарым-қатынастар мен жауапкершіліктен аулақ болуға болатын виртуалды әлем жасайды. Бұл таптырмайтын «шындықтан қашу» әрекеті.

Психобелсенді заттар: мазасыздықты уақытша «өшіру» немесе әл-ауқат елесін жасау арқылы эмоциялық күйдің тез өзгеруін қамтамасыз етеді.

Тағамға қатысты, сауда, құмар ойындарға аддикция: лезде қанағаттану мен уақытша ойды басқа жаққа аударуды ұсынады.

Аддиктивті мінез-құлық циклі: бастапқыда аддиктивті мінез-құлық мазасыздықты төмендетудің тиімді әдісі ретінде қабылданады. Алайда, уақыт өте келе ол жаңа мазасыздықты тудырады (денсаулығына, қаржысына, қарым-қатынасына, оқуына/жұмысына байланысты), құтыла алмайтындай тұзақ пайда болады. Адам өзін одан сайын мазасыз сезінеді және аддикцияны күшейте отырып, осы жаңа мазасыздықты жеңу үшін «жалтарудың» жаңа формаларын қажет етеді.

Әлеуметтік контекстте бұл мәселені қарастыратын болсақ, төмендегідей түсініктер беруге болады:

Құрдастардың (ортаның) қысымы: кейбір топтарда заттарды тұтыну немесе ойынға деген шамадан тыс құмарлық қалыпты жағдай болуы мүмкін, бұл бас тартуды қиындатады.

Қолдаудың болмауы: отбасынан немесе достарынан эмоциялық қолдаудың болмауы жалғыздық пен мазасыздық сезімін күшейтіп, аддиктивті мінез-құлыққа итермелеуі мүмкін.

Психологиялық тұрақтылыққа ықпал ететін және мәселенің осалдығын төмендететін факторларға (мысалы, аддиктивті мінез-құлық) мыналар жатады:

Қалыпты өзін-өзі бағалау: өзін сенімді сезінуге және сыртқы «мақұлдауды» іздемеуге мүмкіндік береді, бұл аддикцияға бейімділікті төмендетеді.

Эмпатияның жоғары деңгейі: күшті әлеуметтік байланыстарды құруға және эмоциялық тұрғыда қолдау алуға ықпал етеді, бұл қауіп факторларына қарсы салмақ.

Мазасыздықтың пайдалы деңгейі: орташа мазасыздық шамадан тыс, параличтік мазасыздықтан айырмашылығы, шешімдерді табуға және қауіпті жағдайлардан аулақ болуға түрткі болуы мүмкін.

Нәтижелі күресу стратегиялары: стресс пен қиындықтарды жеңудің тиімді әдістерінің болуы деструктивті механизмдерсіз өмірдегі қиындықтарды жеңуге көмектеседі [7].

«Төзімділік стресстік жағдайларды сәтті жеңудің болжаушысы ретінде әрекет етеді және бейімделу механизмдерін қалыптастырудың негізі болып табылады» [8]. Төзімділік – бұл жастардың қоршаған ортаның зиянды әсеріне қарсы ішкі қалқаны. Оның жетіспеушілігі мәселені шешудің тиімсіз тәсілдерінің пайда болу қаупін арттырады, бұл аддиктивті мінез-құлыққа әкелуі мүмкін. Сондықтан төзімділікті дамыту аддиктивті мінез-құлықты алдын алудың маңызды элементі болып табылады. Жастардың төзімділігі жағымсыз сыртқы факторларға тосқауыл ретінде қызмет етеді. Өмірлік төзімділіктің төмен деңгейі деструктивті копинг стратегияларына және соның салдарынан аддикцияға бейімділікті арттырады. Демек, төзімділікті нығайту аддиктивті мінез-құлықтың алдын алуда басымдық болып табылады.

«Құмар ойындарға бейім жастар арасында мәселеден қашуға және шеттетуге негізделген копинг-стратегияларын қолданудың айқын тенденциясы бар» [9]. Ойынға құмар жастардың ортасында қиындықтарды жеңудің тәсілдері басым, олардан қашу және шешімнен жалтару, бұл проблемаларды жеңе алмаудың салдары.

«Девиантты мінез-құлықты негізгі инстинктивті заңдылықтарды немесе олардың интегралды жүйелерін бұзу деп түсінуге болады. Кибераддикция контекстінде бұл құбылыс әлеуметтік өзара әрекеттесуді реттейтін инстинкттердің дисфункциясы ретінде түсіндіріледі» [10]. Бұл перспектива аддикцияның терең этиологиялық факторларын анықтауға мүмкіндік береді. Әлеуметтік және экзистенциалды ортасы негізінен интернетпен ұсынылған жас ұрпақ өкілдері табиғи инстинктивті архитектураның деформациясына ие. Зерттеу белсенділігінің және нәтижелерге қол жеткізудің қажеттіліктері виртуалды ортада өз көрінісін табады. Оларды нақты әлемде жүзеге асыруды ығыстырады, бұл аддиктивті мінез-құлық жағдайының дамуына ықпал етеді.

Жастар арасында аддиктивті мінез-құлыққа бейімділік факторлардың үш тобы өзара біріктірілген кезде пайда болады:

Тұлға мен жүйке жүйесінің ерекшеліктері: мысалы, жастар қатты мазасыздықты сезінгенде немесе олардың эмоциялары жиі өзгергенде.

Өмірлік қиындықтарды жеңе білудің жетіспеушілігі: бұл өзіне деген сенімділіктің төмендігінде, басқалардың сезімдерін түсінудегі қиындықтарда, мағыналы нәрсеге қол жеткізуге деген ұмтылыстың болмауында және достарының немесе отбасының әлсіз қолдауында көрінуі мүмкін.

Мәселелерді шешудің зиянды тәсілдерін қолдану әдеті: қиындықтарды шешудің орнына, адам олардан қашуға, мәселе жоқ сияқты әрекет етуге немесе жай ғана шындықтан «жалтаруға» бейім.

Осы үш элемент бір уақытта болған кезде, жастар есірткіге, алкогольге, онлайн ойындарға немесе аддикцияның басқа түрлеріне аддиктивті мінез-құлықтың дамуына ерекше сезімтал болады.

Қазіргі зерттеулерде жастардың аддиктивті мінез-құлыққа көбіне оқшау психологиялық ауытқу ретінде емес, кең ауқымды әлеуметтік мәдени трансформациялардың көрінісі ретінде түсіндіріледі. Күнделікті өмірдің цифрлануы, әлеуметтік үдерістер қарқынының жеделдеуі және өмірлік стратегиялардың нақты таңдалмауы аддиктивті мінез-құлықтың компенсаторлық әрі бейімделу қызметін атқаруына жағдай жасайды. Осы тұрғыдан алғанда, аддикция тек жеке тұлғаның осалдығының салдары ғана емес, сонымен қатар жоғары талаптар мен ақпараттық шамадан тыс жүктеме жағдайында психологиялық шиеленісті реттеудің тәсілі ретінде көрінеді.

Мұндай көзқарас Mark D. Griffiths ұсынған тұжырымдамамен үйлеседі, ол интернет-аддикцияны тұлғалық ерекшеліктердің, әлеуметтік ортаның және технологиялық мүмкіндіктердің өзара ықпалының нәтижесі ретінде қарастырады [11]. Сонымен қатар жастар арасындағы аддиктивті мінез-құлық тек шынайылықтан қашу формасы ғана емес, сонымен бірге субъект өзін құзыретті, мойындалған әрі эмоциялық тұрғыдан тұрақты сезіне алатын бақылаулы кеңістікті іздеу формасы ретінде көрінетінін атап өткен жөн.

Daria J. Kuss зерттеулері бұл ұстанымды толықтыра отырып, интернетті проблемалық пайдаланудың мазасыздық пен депрессивті белгілермен байланысын көрсетеді [12]. Сонымен бірге олардың нәтижелері кеңірек қорытынды жасауға мүмкіндік береді: цифрлық аддикция эмоциялық өзін-өзі реттеу механизмдерінің жеткіліксіз қалыптасуы мен стресс жағдайларын тұрақты еңсеру тәсілдерінің тапшылығының индикаторы ретінде қарастырылуы мүмкін. Осы тұрғыдан аддиктивті мінез-құлық себеп емес, әлеуметтік орта талаптарына тұлғаның дұрыс емес бейімделуінің салдары ретінде көрінеді.

Cecilie Schou Andreassen еңбектерінде әлеуметтік желілерге аддикция жиі компенсаторлық қызмет атқарып, жалғыздық сезімін және әлеуметтік мазасыздықты төмендететіні көрсетілген [13]. Бұл тұжырымды дамыта отырып, цифрлық коммуникация жастар үшін тиесілікке деген қажеттілік пен шынайы әлеуметтік өзара әрекеттесуден қорқу арасындағы өзіндік психологиялық делдалға айналады деп болдауға болады. Осылайша, онлайн-белсенділік тұлғалық қиындықтарды тек бейнелеп қана қоймай, оларды белгілі бір деңгейде құрылымдайды.

Аддикциялардың стресс жағдайларын еңсеру механизмдерімен байланысы Nancy L. Collins зерттеулерінде ашылады, мұнда тиімді копинг-стратегиялардың қалыптасуында әлеуметтік қолдау мен тұлғалық ресурстардың рөлі ерекше атап өтіледі [14]. Конструктивті еңсеру тәсілдерінің жеткіліксіздігі тек аддиктивті мінез-құлық қаупін арттырып қана қоймай, аддиктивті мінез-құлық үлгілерінің нығаюын арттырып, оларды эмоцияларды реттеудің тұрақты тәсіліне айналдыратынын атап өткен маңызды. Бұл өзара байланыстың биопсихологиялық негізін Kathleen T. Brady еңбектері көрсетеді, онда аддикция созылмалы стресс пен психологиялық жарақатқа жауап ретінде түсіндіріледі [15]. Осы тұрғыдан аддиктивті мінез-құлықты эмоциялық жағдайды жылдам, бірақ қысқа мерзімді тұрақтандыру формасы ретінде қарастыруға болады, ол уақыт өте нейробиологиялық деңгейде бекітіледі.

Осылайша, қазіргі ғылыми әдебиеттерді талдау жастардың аддиктивті мінез-құлық тұлғаның психологиялық ресурстары, стресс ықпалдары және әлеуметтік ортаның ерекшеліктері арасындағы күрделі өзара әрекет нәтижесінде қалыптасатынын көрсетеді. Бұл ретте аддикцияны алдын алудың негізгі факторы конструктивті копинг-стратегияларды, эмоцияларды реттеу дағдыларын және қолдаушы әлеуметтік байланыстарды дамыту болып табылады. Аталған тұжырымдар аддиктивті үрдістер мен копинг-мінез-құлықтың өзара байланысын зерттеудің теориялық негізін айқындап, осы жұмыстың ғылыми әрі практикалық маңыздылығын анықтайды.

Материалдар мен әдістер. Зерттеу мәселесін тәжірибелік тұрғыда тереңнен қарастыру үшін бірқатар әдістемелер жүргізілді. Тәуелділіктің 13 түріне бейімділікті диагностикалау әдістемесі (Лозовая Г.В.) [16]. Әдістеме 70 сұрақтан тұрады. Әр сұрақтың 5 жауап нұсқасы бар. Сәйкесінше, 13 түрлі аддикцияға бейімдікті анықтайтын шкала және қорытындылаушы тағы бір шкаласы бар. Аддиктивті мінез-құлық – бұл қауіпсіздік пен эмоционалды жайлылықтың субъективті сезімін қамтамасыз ететін психофизиологиялық жағдайды өзгерту арқылы шындықтан аулақ болуға бағытталған қорғаныс механизмі. Феноменологиялық әртүрлілікке қарамастан, тәуелділік мінез-құлық жалпы психологиялық механизмдермен сипатталады. Демек, аддикцияның әмбебап маркерлері ерекшеленеді. Ең бастысы-импульсивті-категориялық, шешілмейтін және қанықпаған тартымдылық ретінде сезінетін психофизикалық күйдің өзгеруіне тұрақты ұмтылыс. Сыртқы жағынан, бұл ішкі күрес ретінде немесе көбінесе өзін-өзі бақылауды жоғалту ретінде көрінуі мүмкін.

Тестілеу нәтижелері диагноз қою үшін негіз болып табылмайтынын түсіну маңызды. Бұл әдістемелер тек бағдарлы сипатқа ие және тәуелділіктің белгілі бір түрлеріне жалпы бейімділікті анықтауға көмектеседі.

«Копинг-стратегиялар» сауалнамасы (Р. Лазарус) [17]

Бұл әдістеме проблемалық және күйзеліске ұшыраған жағдайларда жеке мінез-құлықтың ерекшеліктерін зерттеуге, сондай-ақ күйзеліс жағдайларында психикалық бейімсіздіктің даму қаупінің факторларын анықтауға бағытталған. Басқа диагностикалық құралдармен бірге қолданылатын сауалнама психокоррекциялық іс-шаралардың тиімділігін бағалау үшін пайдаланылуы мүмкін. Салыстырмалы қарсы көрсетілімдерге келетін болсақ, бұл сауалнаманы 14 жастан кіші және 60 жастан асқан сыналушыларға қолдануға болмайды. Бұл сауалнама копингті өлшеу саласындағы алғашқы стандартталған әдістеме болып табылады. Оны 1988 жылы Р.Лазарус пен С.Фолкман әзірлеген, 2004 жылы Т.Л. Крюкова, Е.В.Куфтык, М.С.Замышляевоймен бірге бейімдеген, сондай-ақ В.М.Вассерманның басшылығымен зерттеушілер тобы қосымша стандарттаған.

Зерттеуге қатысушыларға стресстік жағдайларда әртүрлі мінез-құлық реакцияларын сипаттайтын 50 мәлімдеме жиынтығы ұсынылады. Субъектілерден ұсынылған мінез-құлықтардың әрқайсысының көріну жиілігін төрт балдық шкала бойынша бағалау қажет: «ешқашан» (0), «сирек» (1), «кейде» (2), «жиі» (3). Зерттеу процедурасы жеке форматта да, топтық тестілеу жағдайында да жүзеге асырылуы мүмкін. Сауалнаманы толтыруға кететін болжамды уақыт-20-25 минут.

Зерттеу базасы: Абай атындағы ҚазҰПУ (оның ішінде «Педагогика және психология» факультетінің және «Математика және физика, информатика» факультетінің студенттері)

Зерттеу нысаны: 2-3 курс студенттері **Респонденттер саны:** 130 Сауалнамаға қатысқан студент-тердің жас аралығы келесідей: 18-19 жас – 80%; 20-21 жас – 10%; 22-23 жас – 7,7%; 24-25 жас – 2,3%; Респонденттердің 91,5% әйел және 8,5 % ер. Студенттер Google Forms арқылы ұсынылған екі әдістемеге жауап берді. Студенттер сауалнамаға ерікті түрде қатысып, жауап беру және олардың жауаптарын талдау барысында барлық құпиялылық сақталды. Респонденттердің жауаптары мақаланың нәтижелер бөлімінде интерпретацияланды.

Нәтижелер және оларды талқылау. Зерттеуге 130 респондент қатысты. Алынған нәтижелер Jamovi бағдарламасы арқылы талданды. Студенттердің сауалнамаға берген жауаптарын төмендегідей интерпретациялауға болады: *Тәуелділіктің 13 түріне бейімділікті диагностикалау әдістемесі (Лозовая Г.В.) бойынша интерпретация:* Мәліметтер Excel кестесіне жинақталған. Кестеде келтірілген деректерді талдау респонденттердің аддиктивті мінез-құлықтың (немесе аддикцияға бейімділіктің) әр санаты бойынша деңгейлерге (төмен, орташа, жоғары) бөлінуін көрсетеді. Әр санат үшін төмен, орташа және жоғары ауырлық деңгейіне жатқызылған адамдардың пайыздық үлестері (N=130) көрсетілген.

Кесте 1. Л.В.Лозоваяның «Аддиктивті мінез-құлық түрлеріне бейімділікті диагностикалау» сауалнамасының нәтижесі бойынша сипаттамалық мәндер және пайыздық үлесі (N=130)

Шкала атауы	Орташа мән	Me	M	SD	Мин.	Макс.	Төмен деңгей N (%)	Орташа деңгей N (%)	Жоғары деңгей N (%)
Алкогольдік аддикция	8.97	6.00	5.00	4.56	5	21	87 (≈66.9%)	40 (≈30.8%)	3 (≈2.3%)
Теледидарға тәуелділік	10.58	10.50	5.00	4.36	5	24	71 (54.6%)	55 (42.3%)	4 (3.1%)
Махаббат аддикциясы	13.07	14.00	15.00	4.44	5	23	41 (31.5%)	76 (58.5%)	13 (10.0%)
Ойынға құмарлық	9.18	8.00	5.00	4.31	5	19	88 (67.7%)	40 (30.8%)	2 (1.5%)
Жынысаралық қатынасқа тәуелділік	9.65	9.00	5.00	4.22	5	19	82 (63.1%)	47 (36.2%)	1 (0.8%)
Тағамға аддикция	12.25	13.00	15.00	4.55	5	25	51 (39.2%)	69 (53.1%)	10 (7.7%)
Діни аддикция	11.43	12.00	5.00	4.89	5	23	62	59	9 (6.9%)

							(47.7%)	(45.4%)	
Еңбекке аддикция	11.64	13.00	15.00	4.05	5	20	56 (43.1%)	73 (56.2%)	1 (0.8%)
Дәрі-дәрмекке тәуелділік	10.04	10.00	5.00	4.07	5	20	84 (64.6%)	43 (33.1%)	3 (2.3%)
Компьютерлік/интернет аддикция	9.55	8.00	5.00	4.31	5	19	83 (63.8%)	46 (35.4%)	1 (0.8%)
Шылымға тәуелділік	8.65	5.00	5.00	4.59	5	19	90 (69.2%)	39 (30.0%)	1 (0.8%)
Салауатты өмір салтына тәуелділік	14.51	15.00	15.00	5.07	5	24	37 (28.5%)	66 (50.8%)	27 (20.8%)
Есірткіге тәуелділік	8.46	5.00	5.00	4.39	5	19	98 (75.4%)	31 (23.8%)	1 (0.8%)
Жалпы аддиктивті мінез-құлыққа бейімділік	10.88	11.00	5.00	4.23	5	22	71 (54.6%)	54 (41.5%)	5 (3.8%)

Көріп отырғаныңыздай, барлық санаттарда бейімділіктің төмен және орташа деңгейлері басым болды. «Жоғары» көрсеткіштердің ең жоғары үлесі махаббат (10.0%), азық-түлік (7.7%), діни (6.9%) тәуелділіктер және әсіресе СӨС (20.8%) үшін белгіленді. Ең аз үлесі жоғары (іс жүзінде нөлге тең) – ойын, жыныстық, еңбек, компьютерлік және темекі шегуге тәуелділік. Мұндай нәтижелер аддиктивті мінез-құлықтың респонденттердің көпшілігінде бейімділігі негізінен төмен немесе орташа екенін көрсетеді.

«Копинг-стратегиялар» сауалнамасы (Р. Лазарус) бойынша интерпретация:

Деректер 8 шкалаға топтастырылған 50 мәлімдемеден тұратын «Копинг мінез-құлық әдістері» (Лазарус) психологиялық сауалнамасының нәтижелері болып табылады. Барлығы 130 респонденттерден сұхбат алынды. Әр шкала үшін шикі және сынақ (Т) ұпайлары, сондай-ақ ауырлық деңгейі («сирек», «орташа», «айқын» санаттары) есептеледі. Деңгейлер Т-баллға сәйкес келеді: <40-сирек, 40-60-орташа, >60-айқын. Төменде әр шкала бойынша респонденттердің деңгейлері бойынша нәтижелері берілген.

Кесте 2. Р.Лазарустың «Копинг-стратегиялар» сауалнамасы бойынша нәтижелері және статистикалық сипаттамасы (N=130)

	Орташа	Me	M	SD	Мин.	Макс.	Сирек (N)	Орташа (N)	Айқын (N)
Конфронтация	47.5	47.0	47.0	13.6	16	82	35	72	23
Жағдайдан жалтару (алшақтау)	50.1	51.0	61.0	13.2	21	78	19	71	40
Өзін-өзі басқару	38.8	38.0	28.0	15.0	4	76	66	56	8
Әлеуметтік қолдау іздеу	41.6	41.0	52.0	12.1	13	69	51	73	6
Жауапкершілік алу	43.0	43.0	34.0	12.3	17	66	58	58	14
Қашу	49.3	50.0	42.0	12.9	21	82	24	74	32
Мәселені шешуді жоспарлау	43.2	44.0	32.0	14.2	11	69	51	67	12
Оң қайта бағалау	49.0	50.0	61.0	13.8	14	74	30	69	31

Барлық сегіз шкала бойынша респонденттердің көпшілігі тиісті күресу стратегиясын қолданудың қалыпты деңгейін көрсетті. Жоғары деңгейлер (айқын) сирек кездеседі және қатысушылардың 5%-дан (әлеуметтік қолдау іздеу шкаласы) 31%-на дейін (алшақтау шкаласы) өзгереді. Төмен деңгей («сирек») көбінесе «өзін-өзі бақылау» (қатысушылардың 51%), «жауапкершілікті алу» (45%) және «әлеуметтік қолдау іздеу» (39%) шкалаларында байқалады. Жалпы алғанда, нәтижелер сауалнамаға қатысқандар арасында орташа күресу стратегияларының басым екендігін көрсетеді.

Шапиро-Уилк критерийін қолдана отырып (Кесте 1), айнымалылардың таралуын алдын-ала талдау көптеген көрсеткіштердің қалыпты таралудан статистикалық маңызды ауытқуларын анықтады ($p < .05$). Осыған байланысты Спирменнің дәрежелік корреляциясы қатынастарды талдау үшін қолданылды.

Кесте 3. Сипаттамалық статистика

	Шапиро-Уилк	
	W	p
Конфронтация	0.971	0.006
Жағдайдан жалтару (алшақтау)	0.961	<.001
Өзін-өзі басқару	0.969	0.005
Әлеуметтік қолдау іздеу	0.964	0.002
Жауапкершілік алу	0.969	0.005
Қашу	0.970	0.006
Мәселені шешуді жоспарлау	0.975	0.018
Оң қайта бағалау	0.978	0.031
Алкогольдік аддикция	0.807	<.001
Теледидарға тәуелділік	0.919	<.001
Махаббат аддикциясы	0.965	0.002
Ойынға құмарлық	0.838	<.001
Жынысаралық қатынасқа тәуелділік	0.874	<.001
Тағамға аддикция	0.950	<.001
Діни аддикция	0.918	<.001
Еңбекке аддикция	0.938	<.001
Дәрі-дәрмекке тәуелділік	0.913	<.001
Компьютерлік/интернет аддикция	0.862	<.001
Шылымға тәуелділік	0.750	<.001
Салауатты өмір салтына тәуелділік	0.956	<.001
Есірткіге тәуелділік	0.757	<.001
Жалпы аддиктивті мінез-құлыққа бейімділік	0.933	<.001

Жүргізілген корреляциялық талдау копинг-стратегиялары мен аддиктивті мінез-құлықтың әртүрлі көріністері арасындағы байланыс жүйесін қайта құруға мүмкіндік берді (Кесте 4). Жалпыланған түрде нәтижелер белсенділіктің аддиктивті формаларының ауырлығы стресстік жағдайларға жауап берудің эмоциялық-бағыттылық және қашу тәсілдерімен тығыз байланысты екенін көрсетеді, ал когнитивті проблемалық стратегиялар аз тұрақты статистикалық байланыстарды көрсетеді.

Кесте 4. Аддиктивті мінез-құлық пен копинг-стратегиялардың корреляциялық байланысы (ρ – Спирмен критерийі) ρ (rho) / p-value

Айныма лы	Алког оль	Телед ид.	махаб бат	Ой ын	Жыныс аралық	Тағам	Діни	Еңбек	Дәрі- дәрмек	Комп/ Инт.	темекі	СӨС	есірткі	Жалпы аддикт
Конфронтация	0.134 (0.129)	0.419* ** (<.001)	0.408* ** (<.001)	0.184* * (0.036)	0.283** (0.001)	0.343*** (<.001)	0.338*** (<.001)	0.347*** (<.001)	0.241** (0.006)	0.220* (0.012)	0.072 (0.414)	0.316*** (<.001)	0.112 (0.203)	0.315*** (<.001)
Алшақтау	0.080 (0.368)	0.154 (0.079)	0.330* ** (<.001)	0.099 (0.262)	0.214* (0.015)	0.287*** (<.001)	0.103 (0.245)	0.295*** (<.001)	0.204* (0.020)	0.132 (0.134)	-0.017 (0.850)	0.135 (0.127)	0.015 (0.868)	0.309*** (<.001)
Өзін-өзі басқару	-0.047 (0.599)	0.141 (0.109)	0.417* ** (<.001)	-0.005 (0.953)	0.099 (0.265)	0.370*** (<.001)	0.160 (0.068)	0.262** (0.003)	0.149 (0.091)	0.032 (0.721)	-0.152 (0.083)	0.307*** (<.001)	-0.149 (0.090)	0.210* (0.017)
Әлеум.қолд.іздеу	0.009 (0.917)	0.168 (0.056)	0.309* **	0.050	0.083 (0.35)	0.276** (0.03)	0.165 (0.061)	0.279** (0.05)	0.168 (0.05)	0.080 (0.368)	-0.054 (0.4)	0.290*** (<.001)	-0.068 (0.8)	0.218*

		)	(<.001)	(0.5 73)	1)	(0.001)	)	(0.001)	7)		(0.539)	(<.00 1)	(0.44 4)	(0.013)
Жауапкер. алу	0.029 (0.745)	0.173 (0.049)	0.369* ** (<.001)	0.07 6 (0.3 89)	0.205 (0.01 9)	0.350 *** (<.00 1)	0.224 * (0.010)	0.271 ** (0.002)	0.163 (0.06 3)	0.100 (0.258)	-0.06 3 (0.479)	0.235 ** (0.007)	-0.03 6 (0.68 3)	0.261 ** (0.003)
Қашу	0.086 (0.332)	0.270* * (0.002)	0.390* ** (<.001)	0.12 1 (0.1 70)	0.237 ** (0.00 7)	0.374 *** (<.00 1)	0.208 * (0.017)	0.325 *** (<.00 1)	0.227 ** (0.01 0)	0.196 (0.025)	0.002 (0.979)	0.275 ** (0.002)	0.016 (0.85 5)	0.325 *** (<.00 1)
Мәс.шешу. жосп.	-0.152 (0.085)	0.075 (0.399)	0.413* ** (<.001)	-0.1 45 (0.0 99)	-0.02 8 (0.75 3)	0.268 ** (0.002)	0.072 (0.416)	0.158 (0.073)	-0.0 16 (0.86 0)	-0.073 (0.412)	-0.26 7** (0.002)	0.434 *** (<.00 1)	-0.22 2* (0.01 1)	0.110 (0.213)
Оң қайта бағалау	-0.066 (0.458)	0.156 (0.077)	0.389* ** (<.001)	-0.0 41 (0.6 44)	0.063 (0.47 4)	0.337 *** (<.00 1)	0.223 * (0.011)	0.260 ** (0.003)	0.058 (0.51 4)	0.032 (0.717)	-0.17 6* (0.046)	0.423 *** (<.00 1)	-0.10 3 (0.24 6)	0.194 * (0.027)

*Ескерту: $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Копинг-стратегияларын корреляциялық талдау оларды қолдануда нақты жүйелілікті анықтады. Сонымен, стрессті бақылаудың белсенді стратегиялары келесідей айнымалылар арасында жоғары байланысты көрсетеді: Конфронтация-алшақтау ($\rho = 0.620$, $p < 0.001$); Конфронтация-өзін-өзі басқару ($\rho = 0.641$, $p < 0.001$); Алшақтау-өзін-өзі басқару ($\rho = 0.781$, $p < 0.001$); Жауапкершілікті алу -Өзін-өзі басқару ($\rho = 0.790$, $p < 0.001$); Шешімді жоспарлау-оң қайта бағалау ($\rho = 0.858$, $p < 0.001$). Бұл нәтижелер стресстік жағдайларды белсенді басқаруға бағытталған респонденттердің стрессті қайта өңдеудің когнитивті механизмдерін, ең алдымен оң қайта бағалауды (жағымды жақтарын іздеу) бір уақытта қолданатынын көрсетеді. Нәтижелер көрсеткендей қашу стратегиясы барлық белсенді стратегиялармен стратегиялармен ($\rho = 0.651$ – 0.742) орташа оң байланыстарды көрсетеді., бұл респонденттердің бір бөлігінде жағдайды бақылау және алшақтау қатар жүретін аралас күресу стильдерінің болуын аңғартады.

Әлеуметтік қолдауды іздеу басқа стратегиялармен қалыпты көрреляциялық байланыс арқылы сипатталады($\rho = 0.646$ - 0.720). өз кезегінде бұл оның эмоциялық реттеудің тәуелсіз, бірақ интеграцияланған ресурсы ретіндегі рөлін растайды.

Алынған нәтижелерді талдай келе, белсенді стратегиялардың нақты класстерленуі байқалады (өзін-өзі басқару, жоспарлау, оң қайта бағалау), ал қашу қосымша ретінде әрекет етеді, неғұрлым жан-жақты күресу профилін қалыптастырады.

Копинг-стратегиялардың аддиктивті мінез-құлық түрлерімен корреляциясын талдау белсенді стратегиялардың негізінен тамақтану үлгісі және әлеуметтік реакциялармен байланысты екенін көрсетті: Конфронтация-тамақтану үлгісі ($\rho = 0.343$, $p < 0.001$); Алшақтау - тамақтану үлгісі ($\rho = 0.287$, $p < 0.001$); Өзін – өзі басқару- тамақтану үлгісі ($\rho = 0.370$, $p < 0.001$). Сонымен қатар, белсенді стратегиялардың алкогольді, есіркіні және темекі тұтынуды қоса алғанда, қауіпті мінез-құлықпен байланысы әлсіз және статистикалық тұрғыда маңызға ие болмады.

Келесі байланыстарға келер болсақ: Конфронтация-алкогольдік белсенділік ($\rho = 0.134$, $p = 0.129$); Алшақтау - алкогольдік белсенділік ($\rho = 0.080$, $p = 0.368$); Өзін-өзі басқару- алкогольдік белсенділік ($\rho = -0.047$, $p = 0.599$). Бұл нәтижелер осы үлгіде белсені копинг-стратегиялары бейімделмеген мінез-құлық үлгілерімен тікелей байланысты емес деген қорытындыға алып келеді.

Сонымен қатар, копинг-стратегиялары мен медиаға деген аддикция арасындағы қалыпты корреляцияны атап өткен жөн: Конфронтация -теледидарлық белсенділік ($\rho = 0.419$, $p < 0.001$); Шешімді жоспарлау-Компьютер / Интернет ($\rho = 0.434$, $p < 0.001$). Бұл нәтижелер медиаға аддикция ішінара эмоциялық реттеу функциясын орындай алады немесе ақпаратты іздеу құралы ретінде қызмет ете алады деп болжауға болады.

Конфронтациялық мінез-құлық, қашу стратегиясы, жауапкершілікті қабылдау және оң қайта бағалау үшін ең маңызды корреляциялық аддикциялар анықталды. Бұл күресу әдістері

зерттелген аддиктивті мінез-құлық түрлерінің көпшілігімен оң статистикалық маңызды байланыстарды тапты. Әсіресе тұрақты корреляциялар махаббат пен тағамға қатысты аддикция, сондай-ақ аддиктивті мінез-құлыққа бейімділіктің интегралды көрсеткішіне қатысты байқалады. Орташа байланыс күші диапазонындағы коэффициенттердің мәндері тұрақты тәуелді заңдылықтарды қалыптастырудағы эмоциялық реттеудің маңыздылығын көрсетеді. Қашу стратегиясы қарым-қатынастың ең кең желісін көрсетті. Ол статистикалық тұрғыдан аддиктивті мінез-құлықтың барлық дерлік түрлерімен, соның ішінде теледидар, интернет, тамақ, еңбек, дәрі-дәрмек және махаббатпен байланысты болды. Мұндай нәтиже аддиктивті мінез-құлықты психологиялық шиеленістен кету механизмі және белсенділікті ауыстыру арқылы жағымсыз тәжірибелерді азайту әдісі ретінде түсіндіруді қолдайды. Конфронтация әдісі аддиктивтіліктің көптеген түрлерімен де байланысты болды. Стресске эмоциялық түрде қаныққан және импульсивті реакциялар тез эмоциялық босату функциясын орындайтын аддиктивті мінез-құлыққа жүгіну ықтималдығын арттырады. Бұл тұрғыда аддикция жеке мінез-құлық құбылысы ретінде емес, аффективті реакцияның жалғасы ретінде әрекет етуі мүмкін. Жауапкершілікті қабылдау стратегиясының махаббат, тамақ және еңбекке аддикциямен анықталған байланысы қызықты болып көрінеді. Оң корреляциялар ішкі шиеленіспен және реттеудің компенсаторлық түрлеріне қажеттіліктің жоғарылауымен бірге жүретін өзін-өзі шатастыру мен өзін-өзі кінәлау тенденциясын көрсетуі мүмкін. Мұндай жағдайларда аддиктивті мінез-құлық эмоциялық жағдайды тұрақтандыру функциясын орындайды. Әлеуметтік қолдауды алыстату және іздеу стратегиялары негізінен тұлғааралық аддикциямен қалыпты байланыстарды көрсетті. Бұл эмоциялық жақындықтың қиындықтары, әлеуметтік шекаралардың белгісіздігі және әлеуметтік мойындау қажеттілігін аңғартады. Сонымен қатар, химиялық аддикция копинг-стратегияларымен әлсіз және тұрақсыз корреляциялық байланыстарды көрсеткенін атап өткен жөн. Мұндай сурет психологиялық копинг-механизмдерімен салыстырғанда олардың генезисіндегі биологиялық, мәдени және әлеуметтік факторлардың ықтимал басымдылығын көрсетеді. Жалпы алғанда, нәтижелер аддиктивті мінез-құлық туралы идеяны дисфункционалды стресстік реакцияның нақты түрі ретінде қолдайды. Бұл тұрғыда аддикцияны мінез-құлық бұзылыстары ретінде ғана емес, сонымен қатар эмоциялық шиеленісті азайтуға және субъективті бақылау сезімін қалпына келтіруге бағытталған психологиялық өзін-өзі реттеудің компенсаторлық стратегиялары ретінде қарастыруға болады.

ҚОРЫТЫНДЫ Зерттеу көрсеткендей, студенттердің көпшілігі сирек аддиктивті мінез-құлыққа бейім. Ерекшелік – махаббатқа қатысты аддикция, тағамдық аддикция және салауатты өмір салтын ұстануда аддиктивтілік деңгейі жоғары. Студенттер негізінен копинг стратегияларының орташа жиынтығын пайдаланады. Мәселелерді шешудің, жоспарлаудың және оң қайта бағалаудың белсенді және сындарлы әдістерін сауалнамаға қатысқандардың аз ғана бөлігі қолданады, ал өзін-өзі басқару және жалпы стрессті жеңу дағдылары нашар дамыған. Талдау әр түрлі копинг-стратегияларының өзара байланысты екенін анықтады: бір сындарлы тәсілді қолданатындар басқаларын да жиі қолданады. Сол сияқты, бір аддиктивті мінез-құлыққа бейімділік көбінесе басқаларға бейімділікпен бірге жүреді. Дегенмен, стрессті жеңудің нақты стратегиялары мен аддиктивті мінез-құлық қаупі арасында тікелей күшті байланыстар табылған жоқ. Бұл аддикциялар ішкі шиеленіс пен эмоционалды тұрақсыздықты жеңудің тиімсіз әдісі ретінде пайда болады деген теорияны қолдайды. Қарапайым тілмен айтқанда, жастарда стресспен күресудің тиімді әдістері болмаған кезде, олар аддиктивті мінез-құлықтың дамуына әкелуі мүмкін мәселеден (алкоголь, ойын, интернет және т.б. арқылы) оңай құтылу жолдарын іздейді. Демек, жастар арасындағы тәуелділіктің сәтті алдын-алу үшін олардың стресске төзімділігі мен қиындықтарды сындарлы түрде жеңе білу қабілетін дамыту қажет. Копинг-стратегиялары стрессті жеңудің белсенді процесі болып табылады және біздің зерттеуіміз көрсеткендей: белсенді күресу дағдылары неғұрлым жақсы дамыған болса, деструктивті мінез-құлық ықтималдығы соғұрлым төмен болады. Студенттердің анықталған

ерекшеліктері (стресске төзімділіктің төмендігі, эмоциялық реттеудің әлсіздігі) осы қасиеттерді дамытуға бағытталған жұмыстың маңыздылығын көрсетеді, әсіресе тәуелділікке бейімділікті ерте анықтаған кезде.

Студенттердегі аддиктивті мінез-құлықты алдын алуға қатысты практикалық ұсыныстар. Қиындықтарды жеңу дағдыларын дамыту: Тиімді стратегияларды оқыту: студенттерге проблемаларды белсенді шешуге, іс-қимыл жоспарларын құруға және жағдайларды оң қайта қарауға бағытталған тренингтер өткізу. Эмоцияларды басқару: студенттердің эмоцияларын сындарлы басқару қабілетін қалыптастыру. Бұған өзін-өзі реттеу, релаксация әдістерін меңгеру және болып жатқан оқиғаларды ұтымды талдау кіреді. Қиындықтарды жеңу (күресу) қабілеті үздіксіз процесс екенін түсіну маңызды. Бұл дағдыларды дамыту жастарға аддиктивті мінез-құлыққа бейімділіктен аулақ бола отырып, стрессті сәтті жеңуге көмектеседі. Психологиялық қолдау: Тұрақты кеңес беру және тәуекел топтарын анықтау: студенттерге тұрақты кеңес беру жүйесін енгізу және аддиктивті мінез-құлыққа бейімділікке қатысты скрининг жүргізу (сауалнамалар мен әңгімелер арқылы). Жеке және топтық көмек: тәуекел тобындағы студенттерді ерте анықтау психологиялық қызметке оларға жеке немесе топтық түзету жұмыстарын ұсынуға мүмкіндік береді. Бұған психотерапиялық тренингтер, копинг стратегиялары мен эмоцияларды басқару әдістерін үйрету кіруі мүмкін. Стресске төзімділікті арттыру: Стресске төзімділікті кешенді дамыту: стресске төзімділікті жалпы арттыруға бағытталған тәжірибелерді енгізу. Оларға физикалық жаттығулар, тыныс алу және релаксация әдістері, сондай-ақ зейін техникасы (майндфулнес) жатады. Мазасыздық пен алаңдауды азайту: бұл тәжірибелерді үнемі қолдану мазасыздықтың жалпы деңгейін төмендетуге көмектеседі және проблемалардан аулақ болу әдетінен бас тартуға көмектеседі. Бұл әсіресе маңызды, өйткені үнемі толқу жағдайында жастар аддиктивті мінез-құлыққа жүгіну арқылы қиындықтардан құтылудың жылдам жолдарын іздейді. Қолдау ортасын құру: Ақпараттандыру және баламаларды ұсыну: студенттер арасында аддиктивті мінез-құлықтың әртүрлі түрлерінің (интернет, ойындар, алкоголь, есірткі) қауіптері туралы түсіндіру жұмыстарын жүргізу. Сонымен қатар, салауатты баламаларды ұсыну және дамыту маңызды. Позитивті қызметке тарту: спорттық іс-шараларды, шығармашылық жобаларды, Волонтерлік қызметті және бос уақытты ұйымдастыру жастарға тәуелділікке жүгінбестен жағымды эмоциялар мен қолдау алуға көмектеседі. Әлеуметтік қолдауды нығайту: құрдастардың, отбасының және тәлімгерлердің қолдауын күшейту эмоциялық тұрақтылықты қалыптастыруға ықпал етеді және аддиктивті мінез-құлықта жұбаныш іздеу қажеттілігін азайтады. Осы шаралардың барлығы жастардың психологиялық қорғанысын нығайтуға бағытталған. Кешенде олар студенттерге стресстік жағдайларды сындарлы түрде жеңу үшін қажетті дағдылар мен ресурстарды ұсына отырып, аддикцияның даму ықтималдығын азайтуға көмектеседі.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Короленко, Ц. П. *Семь путей к катастрофе: деструктивное поведение в современном мире* / Ц. П. Короленко, Т. А. Донских. – Новосибирск : Наука, 1990. – 124 с.
2. Young, K. S. *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery* / ed. K. S. Young. – New York : John Wiley & Sons, 1998. – 248 p.
3. Lazarus, R. S. *Psychological stress and the coping process* / R.S. Lazarus. – N.Y.: McGraw-Hill, 1966. – 257 p.
4. Анцыферова, Л.И. *Личность в динамике: некоторые итоги исследования* / Анцыферова Л. И. // *Психологический журнал*. – 1992. – том 13, No 5. – С. 12 – 25.
5. Суховей А.В. *Личностно-средовые ресурсы психологической готовности к профессиональной деятельности сотрудников спецподразделений внутренних войск МВД России: Автореф. дис. ...канд. психол. наук.* - М., 2013. – 25 с.
6. Лазарус Р. *Теория стресса и психофизиологические исследования* // *Эмоциональный стресс* / Под ред. Л. Леви. - Л.: Медицина, 1970. С. 178-208.

7. Лебедев И.Б. Психологические основы стресс преодолеляющего поведения сотрудников ОВД: Монография. М., Единение, 2001 - 10 п.л.
8. Логинова М. В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Логинова Маргарита Вячеславовна. М., 2010. 24 с.
9. Васильева, Ю. Е., Ивашина, И. А., Попов, П. П., Рыжов, И. Г. К вопросу о проблеме интернет – зависимости в современном обществе / Ю. Е. Васильева и др. // Актуальные вопросы психиатрии, наркологии и медицинской психологии. – 2014. – No 16. – С. 48 – 51
10. Белозеров, С.А. Виртуальные миры MMORPG: Часть II. Средство от социального и психологического неблагополучия // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2015. Т. 12. No 1. С. 71-89.
11. Mark D. Griffiths, Daria J. Kuss, Joël Billieux, Halley M. Pontes, The evolution of Internet addiction: A global perspective, Addictive Behaviors, Volume 53, 2016, Pages 193-195, ISSN 0306-4603,
12. Kuss, Daria & van Rooij, Antonius & Shorter, Gillian & Griffiths, Mark & Mheen, Dike. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. Computers in Human Behavior. 29. in press. 10.1016/j.chb.2013.04.002.
13. Andreassen, C.S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. Current Addiction Reports, 2, 175-184.
14. Collins, N. L., Ford, M. B., & Feeney, B. C. (2011). An attachment-theory perspective on social support in close relationships. In L. M. Horowitz & S. Strack (Eds.), Handbook of interpersonal psychology: Theory, research, assessment, and therapeutic interventions (pp. 209–231). John Wiley & Sons, Inc.
15. Brewerton, T. D., & Brady, K. (2014). The role of stress, trauma, and PTSD in the etiology and treatment of eating disorders, addictions, and substance use disorders. In T. D. Brewerton & A. B. Dennis (Eds.), Eating disorders, addictions and substance use disorders: Research, clinical and treatment perspectives (pp. 379–404). Springer-Verlag Publishing/Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-642-45378-6_17
16. Г. В. Лозовая. Методика диагностики склонности к различным зависимостям // Психологические основы педагогической деятельности : материалы 34 научной конференции кафедры психологии СПбГУФК им. Лесгафта. / СПб.: СПбГУФК, 2007
17. Т. Л. Крюкова. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: КГУ, 2010

References

1. Korolenko, TS. P. Sem putei k katastrofe: destruktivnoe povedenie v sovremennom mire / TS. P. Korolenko, T. A. Donskikh. – Novosibirsk : Nauka, 1990. – 124 s.
2. Young, K. S. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery / ed. K. S. Young. – New York : John Wiley & Sons, 1998. – 248 p.
3. Lazarus, R. S. Psychological stress and the coping process / R.S. Lazarus. – N.Y.: McGraw-Hill, 1966. – 257 r.
4. Antsyferova, L.I. Lichnost v dinamike: nekotorye itogi issledovaniia / Antsyferova L. I. // Psikhologicheskii zhurnal. – 1992. – tom 13, No 5. – S. 12 – 25.
5. Sukhovei A.V. Lichnostno-sredovye resursy psikhologicheskoi gotovnosti k professionalnoi deiatelnosti sotrudnikov spetspodrazdelenii vnutrennikh voisk MVD Rossii: Avtoref. dis. ...kand. psikhol. nauk. - M., 2013.
6. Lazarus R. Teoriia stressa i psikhofiziologicheskie issledovaniia // Emotsionalnyi stress / Pod red. L. Levi. - L.: Meditsina, 1970. S. 178-208.
7. Lebedev I.B. Psikhologicheskie osnovy stress preodolevaiushchego povedeniia sotrudnikov OVD: Monografiia. M., Edinenie, 2001 - 10 p.l.
8. Loginova M. V. Psikhologicheskoe sodержanie zhiznestoikosti lichnosti studentov : avtoref. dis. ... kand. psikhol. nauk : 19.00.01 / Loginova Margarita Viacheslavovna. M., 2010. 24 s.
9. Vasileva, IU. E., Ivashina, I. A., Popov, P. P., Ryzhov, I. G. K voprosu o probleme internet – zavisimosti v sovremennom obshchestve / IU. E. Vasileva i dr. // Aktualnye voprosy psikhiiatrii, narkologii i meditsinskoi psikhologii. – 2014. – No 16. – S. 48 – 51
10. Belozеров, S.A. Virtualnye miry MMORPG: Chast II. Sredstvo ot sotsialnogo i psikhologicheskogo neblagopoluchiia // Psikhologiiia. Zhurnal Vyshei shkoly ekonomiki. 2015. T. 12. No 1. S. 71—89.
11. Mark D. Griffiths, Daria J. Kuss, Joël Billieux, Halley M. Pontes, The evolution of Internet addiction: A global perspective, Addictive Behaviors, Volume 53, 2016, Pages 193-195, ISSN 0306-4603,
12. Kuss, Daria & van Rooij, Antonius & Shorter, Gillian & Griffiths, Mark & Mheen, Dike. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. Computers in Human Behavior. 29. in press. 10.1016/j.chb.2013.04.002.

13. Andreassen, C.S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2, 175-184.

14. Collins, N. L., Ford, M. B., & Feeney, B. C. (2011). An attachment-theory perspective on social support in close relationships. In L. M. Horowitz & S. Strack (Eds.), *Handbook of interpersonal psychology: Theory, research, assessment, and therapeutic interventions* (pp. 209–231). John Wiley & Sons, Inc.

15. Brewerton, T. D., & Brady, K. (2014). The role of stress, trauma, and PTSD in the etiology and treatment of eating disorders, addictions, and substance use disorders. In T. D. Brewerton & A. B. Dennis (Eds.), *Eating disorders, addictions and substance use disorders: Research, clinical and treatment perspectives* (pp. 379–404). Springer-Verlag Publishing/Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-642-45378-6_17

16. G. V. Lozovaia. *Metodika diagnostiki sklonnosti k razlichnym zavisimostiam // Psikhologicheskie osnovy pedagogicheskoi deiatelnosti : materialy 34 nauchnoi konferentsii kafedry psikhologii SPbGUFK im. Lesgafta. / SPb.: SPbGUFK, 2007*

17. T. L. Kriukova. *Metody izucheniia sovladaiushchego povedeniia: tri koping-shkaly. Kostroma: KGU, 2010*

Авторлар туралы мәліметтер:

Букешова С.С. – хат-хабар авторы, Жалпы және қолданбалы психология кафедрасының PhD докторанты, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан. e-mail: bukeshovas@mail.ru

Ниембаева Г.Б. – PhD докторы, Жалпы және қолданбалы психология кафедрасының қауымдастырылған профессоры, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан. e-mail: mika-argin@mail.ru

Южель Гелишли – PhD докторы, профессор, Гази университеті, Анкара, Түркия. e-mail: ygelisly@gmail.com

Санай Г.Е. – педагогика ғылымдарының кандидаты, Арнайы және әлеуметтік педагогика кафедрасының қауымдастырылған профессоры, М.Х. Дулати атындағы Тараз университеті, Тараз, Қазақстан. e-mail: g.sanai1975@mail.ru

Кәдірбай Әсел Бейбітқызы – педагогика ғылымдарының магистрі, Арнайы және әлеуметтік педагогика кафедрасының аға оқытушысы, М.Х. Дулати атындағы Тараз университеті, Тараз, Қазақстан. e-mail: asel.kadirbai17@bk.ru

Сведения об авторах:

Букешова С.С. – автор для корреспонденции, PhD-докторант кафедры общей и прикладной психологии, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, Алматы, Казахстан. e-mail: bukeshovas@mail.ru

Ниембаева Г.Б. – доктор PhD, ассоциированный профессор кафедры общей и прикладной психологии, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, Алматы, Казахстан. e-mail: mika-argin@mail.ru

Южель Гелишли – доктор PhD, профессор, Университет Гази, Анкара, Турция. E-mail: ygelisly@gmail.com

Санай Г.Е. – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор кафедры специальной и социальной педагогики, Таразский университет имени М.Х. Дулати, Тараз, Казахстан. e-mail: g.sanai1975@mail.ru

Кадирбай А.Б. – магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры специальной и социальной педагогики, Таразский университет имени М.Х. Дулати, Тараз, Казахстан. e-mail: asel.kadirbai17@bk.ru

Information about the Authors:

S. Bukeshova – Corresponding Author, PhD Student, Department of General and Applied Psychology, Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan. E-mail: bukeshovas@mail.ru

G. Niyetbayeva – PhD, Associate Professor, Department of General and Applied Psychology, Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan. E-mail: mika-argin@mail.ru

Yucel Gelisli – PhD, Professor, Gazi University, Ankara, Türkiye. e-mail: ygelisly@gmail.com

G. Sanay – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Special and Social Pedagogy, M.H. Dulaty Taraz University, Taraz, Kazakhstan. e-mail: g.sanai1975@mail.ru

A. Kadirbai – Master of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer, Department of Special and Social Pedagogy, M.H. Dulaty Taraz University, Taraz, Kazakhstan. e-mail: asel.kadirbai17@bk.ru