

Садыкова Н.М. – психология ғылымдарының кандидаты, жалпы және қолданбалы психология кафедрасының ассистент-профессоры, Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы, Қазақстан. E-mail: sadikova.nazira@mail.ru

Сәлмеке С.А. – психология магистрі, Жалпы және қолданбалы психология кафедрасының аға оқытушысы, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан. E-mail: salmeke_saltanat@mail.ru

Нурмаханбетов А.Л. – психология ғылымдарының докторы, қауымдастырылған профессор, жалпы және қолданбалы психология кафедрасының меңгерушісі, Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы, Қазақстан. E-mail: fhtrt@mail.ru

Адилова Э.Т. – PhD, жалпы және қолданбалы психология кафедрасының доцент м.а., Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы, Қазақстан. E-mail: elnura.adilova@mail.ru

Сведения об авторах:

Сайлыбаева К. – автор для корреспонденции, докторант программы 8D03107 «Психология», Казахский национальный университет имени аль-Фараби, Алматы. sailybayeva_kuralay@mail.ru

Садыкова Н.М. – кандидат психологических наук, ассистент-профессор кафедры общей и прикладной психологии, Казахский национальный университет имени аль-Фараби, Алматы, Казахстан. E-mail: sadikova.nazira@mail.ru

Сәлмеке С.А. – магистр психологии, старший преподаватель кафедры общей и прикладной психологии, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, Алматы, Казахстан. E-mail: salmeke_saltanat@mail.ru

Нурмаханбетов А.Л. – доктор психологических наук, доцент, заведующий кафедрой общей и прикладной психологии, Казахский национальный университет имени аль-Фараби, Алматы, Казахстан. E-mail: fhtrt@mail.ru

Адилова Э.Т. – PhD, доцент кафедры общей и прикладной психологии (исполняющая обязанности), Казахский национальный университет имени аль-Фараби, E-mail: elnura.adilova@mail.ru

Information about the authors:

Sailybayeva K. – corresponding author, PhD student of the 8D03107 “Psychology” program, Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan. E-mail: sailybayeva_kuralay@mail.ru

Sadikova N. – Candidate of Psychological Sciences, Assistant Professor of the Department of General and Applied Psychology, Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, E-mail: sadikova.nazira@mail.ru





Salmeke S. – Master of Psychology, Senior Lecturer of the Department of General and Applied Psychology, Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan. E-mail: salmeke_saltanat@mail.ru

Nurmakhanbetov A. – Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of General and Applied Psychology, Al-Farabi Kazakh National University, Almaty. E-mail: fhtrt@mail.ru

Adilova E. T. – PhD, Associate Professor (Acting) of the Department of General and Applied Psychology, Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan. E-mail: elnura.adilova@mail.ru

МРТНИ: 15.41.21

<https://doi.org/10.51889/2959-5967.2026.86.1.006>

Ж.А.Карибаев^{1*} , Ш.Болатқызы¹ , Ж.М.Кожаканов¹ , Ж.С.Бекжанова² 

М.С.Каракулова³ , Ә.А.Төлегенова⁴ 

¹ Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ, Қазақстан

² Х.Досмұхамедов атындағы Атырау университеті, Атырау қ, Қазақстан

³ Ш.Есенов атындағы Каспий технологиялар және инжиниринг университеті, Ақтау, Қазақстан

⁴ Нұр-Мұбарак Египет ислам мәдениеті университеті, Алматы қ, Қазақстан

*e-mail: zhasulan_aldabergen.84@mail.ru

СТРЕСС ЖӘНЕ ОНЫ БАСҚАРУ ЖОЛДАРЫ

Аңдатпа

Мақалада қазіргі қоғам жағдайындағы стресс феномені және оған әсер ететін әлеуметтік-психологиялық факторлар кешенді түрде қарастырылады. Зерттеудің мақсаты – интернет пен әлеуметтік желілерді пайдалану ерекшеліктерінің тұлғаның психоэмоционалдық күйімен байланысын эмпирикалық тұрғыда талдау. Кіріспе бөлімде стресс ұғымының мазмұны, оның

элеуметтік және психологиялық алғышарттары, сондай-ақ цифрлық ортада қалыптасатын ақпараттық жүктеменің ықтимал рөлі сараланды. Зерттеу көлденең қималы дизайн негізінде жүргізілді. Зерттеуге 18–45 жас аралығындағы 150 респондент қатысты. Эмпирикалық кезеңде PSS-10 шкаласы арқылы қабылданатын стресс деңгейі, ал Digital Stress Inventory (DSI) әдісі арқылы интернетке байланысты стресс факторлары бағаланды. Алынған деректер сипаттамалық және корреляциялық статистика әдістерімен өңделді. Нәтижелер зерттеу үлгісінде орташа және жоғары стресс деңгейінің басым екенін көрсетті. Ақпараттық шамадан тыс жүктеме, элеуметтік желідегі қысым және онлайн салыстыру факторлары стресс деңгейімен статистикалық мәнді байланыс көрсетті. Алынған мәліметтер интернет ортасындағы кейбір факторлардың психоэмоционалдық күймен байланысты болуы мүмкін екенін көрсетеді. Зерттеу қорытындылары негізінде стресс деңгейін төмендетуге бағытталған практикалық ұсыныстар ұсынылды.

Түйін сөздер: стресс, психоэмоционалдық күй, элеуметтік факторлар, интернет-стресс, ақпараттық жүктеме, бейімделу.

^{1*}Карибаев Ж.А, ¹Болатқызы.Ш, ¹Кожаканов Ж.М, ²Бекжанова Ж.С, ³Каракулова М.С,
⁴Төлегенова Ә.А

¹ Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Казахстан

² Атырауский университет им. Халел Досмухамедова, г. Атырау, Казахстан

³ Каспийский Университет технологий и инжиниринга им. Ш. Есенова, г. Актау, Казахстан

⁴ Египетский университет исламской культуры «Нур-Мубарак», г. Алматы, Казахстан

*e-mail: zhasulan_aldabergen.84@mail.ru

Стресс и способы его управления

Аннотация

В статье рассматривается феномен стресса в условиях современного общества и анализируются социально-психологические факторы, связанные с его проявлением. Цель исследования – эмпирически изучить взаимосвязь между уровнем воспринимаемого стресса и особенностями использования интернета и социальных сетей. В разделе введение раскрываются основные подходы к пониманию стресса, его социальные и психологические предпосылки, а также роль информационной перегрузки в цифровой среде. Исследование выполнено в рамках поперечного (cross-sectional) дизайна с участием 150 респондентов в возрасте 18–45 лет. Для оценки уровня стресса применялась шкала PSS-10, а для выявления интернет-стресс факторов – методика Digital Stress Inventory (DSI). Обработка данных проводилась с использованием описательной и корреляционной статистики. Результаты показали преобладание среднего и высокого уровней стресса в исследуемой выборке. Информационная перегрузка, социальное давление и онлайн-сравнение продемонстрировали статистически значимую связь с уровнем воспринимаемого стресса. Полученные данные свидетельствуют о наличии взаимосвязи между особенностями цифрового взаимодействия и психоэмоциональным состоянием личности. На основе результатов предложены практические рекомендации по снижению уровня стресса.

Ключевые слова: стресс, психоэмоциональное состояние, социальные факторы, интернет-стресс, информационная перегрузка, адаптация.

^{1*}Zh.Karibayev, ¹ Sh.Bolatkyzy, ¹Zh.Kozhakanov, ²Zh.Bekzhanova, ³M.Karakulova, ⁴ A.Tolegenova

¹ Abai Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan

² Atyrau University named after Kh.Dosmukhamedov», Atyrau, Kazakhstan

³ Caspian University of Technology and Engineering named after Sh. Yessenov, Aktau, Kazakhstan

⁴ Egyptian University of Islamic Culture “Nur-Mubarak”, Almaty, Kazakhstan

*e-mail: zhasulan_aldabergen.84@mail.ru

Stress and ways to manage it

Abstract

The article examines the phenomenon of stress in contemporary society and analyzes socio-psychological factors associated with its manifestation. The aim of the study is to empirically explore the relationship between perceived stress levels and patterns of internet and social media use. In the introduction section addresses major approaches to understanding stress, its social and psychological determinants, and the potential role of information overload in the digital environment. The research was conducted using a cross-sectional design involving 150 participants aged 18–45. The Perceived Stress Scale (PSS-10) was used to assess overall stress levels, while the Digital Stress Inventory (DSI) measured internet-related stress factors. The data were processed using descriptive and correlation statistical methods. The findings indicate a predominance of moderate and high stress levels within the sample. Information overload, social pressure, and online comparison demonstrated statistically significant associations with perceived stress levels. The results suggest that certain aspects of digital interaction may be related to psycho-emotional well-being. Based on the findings, practical recommendations aimed at stress reduction and the development of digital hygiene skills were proposed.

Keywords: stress, psycho-emotional state, social factors, internet stress, information overload, adaptation.

Кіріспе. Қазіргі жаһандану үдерістерімен, әлеуметтік-экономикалық өзгерістердің жеделдеуімен және қоғамдық қатынастардың күрделенуімен сипатталатын қоғам жағдайында, адам өмірінде психологиялық жүктеменің айтарлықтай артуы байқалады. Экономикалық тұрақсыздық, еңбек нарығындағы бәсекелестіктің күшеюі, ақпараттық технологиялардың қарқынды дамуы, өмір сүру қарқынының жылдамдауы және әлеуметтік талаптардың өсуі тұлғаның психологиялық саулығына тікелей әсер ететін негізгі факторлар ретінде қарастырылады. Осы үдерістердің жиынтық әсері нәтижесінде стресс феномені қазіргі заманғы психология ғылымында ғана емес, сонымен қатар социология, педагогика, медицина және еңбек психологиясы салаларында да өзекті әрі көпқырлы зерттеу нысанына айналып отыр. Ғылыми әдебиеттерде стресс феномені алғашында физиологиялық тұрғыда зерттелді. Канадалық ғалым Г.Селье стресс ұғымын ағзаның кез келген сыртқы немесе ішкі талапқа беретін әмбап биологиялық жауабы ретінде сипаттап, «жалпы бейімделу синдромы» теориясын ұсынды. Селье стресс қысқа мерзімде адаптацияны жақсартатынын, ал ұзақ мерзімді созылмалы стресс организмге зиян тигізетінін атап көрсеткен [1]. Алайда кейінгі зерттеулер стресс феноменін тек физиологиялық реакция шеңберінде түсіндіру жеткіліксіз екенін көрсетті. Стресс ұғымы адамның қоршаған ортаның талаптарына, әлеуметтік және кәсіби міндеттерге бейімделу реакциясы ретінде түсіндіріледі. Ол тұлғаның эмоциялық күйіне, мінез-құлқына, когнитивтік процестеріне, шешім қабылдау ерекшеліктеріне және жалпы іс-әрекет тиімділігіне тікелей әсер етеді. Р.Лазарус пен С.Фолкманнның когнитивтік-бағалау теориясында стресс тұлғаның жағдайды субъективті бағалауымен тығыз байланысты процесс ретінде қарастырылады, яғни стрессордың өзі емес, оны адамның қабылдауы психоэмоционалдық күйдің қалыптасуында шешуші рөл атқарады [2]. Р.Немов стрессті адам психикасының бейімделу механизмдерін іске қосатын күрделі психологиялық процесс ретінде сипаттайды, оның ішінде эмоциялық, когнитивтік және мотивациялық компоненттердің маңызды рөл атқаратындығын атап көрсетеді [3]. Е.Ильин әлеуметтік факторлардың стресс деңгейіне айтарлықтай ықпал ететінін атап, әлеуметтік тұрақсыздық, кәсіби жауапкершіліктің өсуі және тұлғааралық қарым-қатынастардағы шиеленістердің психоэмоционалдық күйге әсерін сипаттайды [4]. Қазіргі қоғамда стресс дамуының негізгі алғышарттарына әлеуметтік тұрақсыздық, экономикалық қысым, еңбек қызметіндегі жоғары жауапкершілік, кәсіби талаптардың күшеюі, оқу жүктемесінің артуы, тұлғааралық қатынастардағы қиындықтар, сондай-ақ болашаққа деген белгісіздік жатады. Л.Китаев-Смык жеке тұлғаның ресурстары

шектеулі болған жағдайда бұл факторлардың ұзақ мерзімдік әсері психологиялық бейімделуді әлсірететінін атап көрсетеді [5]. Ұзақ мерзімді стресс психоэмоционалдық қажуға, мазасыздық пен депрессиялық күйлердің күшеюіне, эмоционалдық тұрақсыздыққа және психологиялық бейімделудің бұзылуына әкелуі мүмкін. Г.Андреева әлеуметтік психология тұрғысынан стресс жеке адамға ғана емес, қоғамдағы әлеуметтік-психологиялық ахуалға да әсер ететінін көрсетеді [6]. Ақпараттық қоғамның қалыптасуымен бірге стресс факторларының жаңа түрлері пайда болды. Қазіргі заманда ақпараттық технологиялардың, әсіресе интернет пен әлеуметтік желілердің қарқынды дамуы психоэмоционалдық күйге елеулі ықпал етуде. В.Бойко мен А.Реан интернет пен әлеуметтік желілердің шамадан тыс қолданылуы ақпараттық жүктеменің артуына, әлеуметтік салыстырудың күшеюіне және өзін-өзі бағалау деңгейінің төмендеуіне әкелетінін атап көрсетеді [7, 8]. Үздіксіз ақпарат ағымы, виртуалды ортадағы өзін танытуға деген қысым, кибербуллинг және онлайн қарым-қатынастардағы эмоционалдық жүктеме қазіргі қоғамда психологиялық күйзелістің маңызды факторлары ретінде анықталуда. Стресс феноменін зерттеу барысында оны тек жағымсыз құбылыс ретінде ғана емес, сонымен қатар тұлғаның бейімделу мүмкіндігін, стрессорларға қарсы тұру қабілетін көрсететін фактор ретінде қарастыру маңызды. А.Леонова мен Л.Куликов қысқа мерзімді стресс белгілі бір жағдайда тұлғаның белсенділігін арттырып, мотивацияны күшейтетінін атап көрсеткен, алайда ұзақ мерзімді және бақылаусыз стресс психологиялық тұрақсыздыққа, эмоционалдық күйзелістерге және тұлғалық дезадаптацияға әкелетінін дәлелдеген [9, 10].

Осы зерттеудің өзектілігі қазіргі қоғамда интернет пен әлеуметтік желілердің психоэмоционалдық стресс деңгейін арттыру үрдісінің сақталуымен, сондай-ақ оның тұлғаның психологиялық саулығына тигізетін кері әсерінің күшеюімен айқындалады. Зерттеу нәтижелері стресс себептерін кешенді талдау арқылы тұлғаның психологиялық тұрақтылығын арттыруға, профилактикалық шаралар мен психологиялық қолдау бағдарламаларын әзірлеуге бағытталған ғылыми негізделген ұсыныстар жасауға мүмкіндік береді.

Зерттеудің мақсаты – қазіргі қоғам жағдайында стресс деңгейіне әсер ететін әлеуметтік-психологиялық факторларды, соның ішінде интернет пен әлеуметтік желілердің ықпалын айқындау және олардың тұлғаның психологиялық күйімен өзара байланысын эмпирикалық тұрғыда негіздеу.

Зерттеудің міндеттері: Стресс ұғымының психологиялық мазмұнын және оның заманауи ғылыми интерпретацияларын теориялық талдау; Қазіргі қоғамда стресс қалыптасуына әсер ететін әлеуметтік-психологиялық факторларды жүйелеу; Интернет пен әлеуметтік желілерді пайдалану ерекшеліктерінің стресс деңгейіне ықпалын эмпирикалық зерттеу; Респонденттердің стресс деңгейін DSI әдістемесі, сауалнама және физиологиялық көрсеткіштер арқылы анықтау; Стресс деңгейі мен әлеуметтік-психологиялық факторлар арасындағы өзара байланысты статистикалық өңдеу негізінде айқындау; Зерттеу нәтижелері негізінде практикалық ұсыныстар әзірлеу.

Зерттеу әдіснамасы мен әдістері. Қазіргі қоғамда стресс феномені тек психологиялық тұрғыда ғана емес, интернет пен әлеуметтік желілер арқылы туындайтын ақпараттық жүктемелерден де қалыптасады. Осы себептен зерттеу ақпараттық стресс көздерін анықтау, олардың әсерін бағалау және заманауи басқару әдістерін қолдану мақсатында ұйымдастырылды [11, 12]. Зерттеу көлденең қималы (cross-sectional) дизайн бойынша жүргізілді, оған 18–45 жас аралығындағы интернет пен әлеуметтік желілерді белсенді қолданатын 150 қатысушы қарастырылды (N=150). Іріктеу кездейсоқ таңдау арқылы және әлеуметтік желілер арқылы жүзеге асырылды. Зерттеуде бірнеше әдіс қатар қолданылды, бұл стресс деңгейін жан-жақты анықтауға мүмкіндік берді. Біріншіден, PSS-10 шкаласы арқылы қатысушылардың субъективті стресс деңгейі бағаланды, бұл әдіс орташа стресс деңгейін сандық түрде көрсетуге мүмкіндік береді. Екіншіден, Digital Stress Inventory (DSI) әдісі қолданылып, интернет арқылы туындайтын негізгі стресс факторлары – ақпараттық жүктеме, әлеуметтік қысым және онлайн салыстыру – нақты өлшенді. Үшіншіден, физиологиялық

бақылау әдісі бойынша кейбір қатысушылардың жүрек соғысы және тыныс алу деңгейі (HRV) бақыланды, бұл психоэмоционалдық күйдің физиологиялық көрсеткішін анықтау үшін маңызды болды. Соңында, фокус-топтар мен интервьюлар арқылы қатысушылардың интернет қолдану кезінде психоэмоционалдық реакциялары талданды, бұл сандық мәліметтерді толықтырып, сапалық ақпарат алуға мүмкіндік берді.

Кесте 1 - Зерттеуде қолданылған әдістер атаулары, мақсаты, қолдану тәсілі берілген.

Әдіс	Мақсаты	Қолдану тәсілі
PSS-10 шкаласы	Жалпы субъективті стресс деңгейін бағалау	Онлайн сауалнама, 5 балдық шкала
Digital Stress Inventory (DSI)	Интернеттен туындайтын ақпараттық стресс факторларын өлшеу	Онлайн сауалнама арқылы, ақпараттық жүктеме, әлеуметтік қысым, салыстыру
Физиологиялық бақылау (HRV)	Физиологиялық стресс көрсеткішін бағалау	Мобильдік қосымша арқылы жүрек соғысы және тыныс алу өлшенді
Фокус-топтар интервью	Сапалық талдау, эмоционалды реакцияны анықтау	20 қатысушы, тақырыптық талдау

Барлық әдістер біріктіріліп қолданылды, сондықтан зерттеу сандық, психометриялық, физиологиялық және сапалық деректерді кешенді түрде бағалауға мүмкіндік берді. Бұл әдістер зерттеу нәтижелерінің сенімділігін арттырып, интернет арқылы туындайтын стресс факторларын кешенді талдауға мүмкіндік береді [13, 14].

Нәтижелер мен талқылаулар. PSS-10 шкаласы бойынша алынған мәліметтер респонденттердің орташа стресс деңгейін сипаттайды. Зерттеу үлгісінде орташа мән $\bar{x}=3,65$ және стандартты ауытқу $\sigma=0,78$ болды, бұл көрсеткіштер орташа және жоғары стресс деңгейінің басым екенін көрсетеді, яғни қазіргі замандағы адамдардың психоэмоционалдық күйіне интернет пен әлеуметтік желілердің маңызды әсері бар екенін көрсетті [15]. Жалпы стресс деңгейі: PSS-10 шкаласы бойынша орташа стресс деңгейі: $\bar{x}=3,65, \sigma=0,78; \bar{x} = 3,65$ мәні, PSS-10 (Perceived Stress Scale) сауалнамасының нәтижелерінен алынған. Әр респонденттің жалпы ұпайы 10 сұрақтың баллдарын қосу арқылы есептеледі. Әр респондент PSS-10 сауалнамасының 10 сұрағына жауап берді; Әр сұрақ 0–4 балл аралығында бағаланды; 10 сұрақтың баллдары қосылды → жалпы балл (0–40); Жалпы балл стандартты интерпретация бойынша үш топқа бөлінді. (2-кестеде берілген)

Кесте 2 - Жалпы балл стандартты интерпретациясы

Балл диапазоны	Стресс деңгейі
0–13	Төмен
14–26	Орташа
27–40	Жоғары

PSS-10 сауалнамасының мазмұны және сауалнамада респонденттер соңғы бір айдағы күйін бағалайды.

Кесте 3 - PSS-10 сауалнамасы

№	PSS-10 сауалнамасының сұрақтары	(\bar{x})
1	Соңғы бір айда күтпеген жағдайлар мазалады ма?	3,4
2	Маңызды мәселелерді бақылауда ұстай алмай жүргендей сезіндіңіз бе?	3,6
3	Өзіңізді жүйкесі тозған немесе күйзелген сезіндіңіз бе?	3,8
4	Қиын жағдайларды табысты еңсере алдым деп ойладыңыз ба?*	2,1
5	Өміріңізде болып жатқан оқиғаларды бақылауда ұстай алмай жүргендей болдыңыз ба?	3,5
6	Шешілмейтін мәселелер көп сияқты сезім болды ма?	3,7
7	Күнделікті істерді тиімді атқара алдым деп ойладыңыз ба?*	2,3
8	Барлығын игере алмай жатқандай күй кештіңіз бе?	3,6

9	Ашуыңызды баса алмай қалдыңыз ба?	3,2
10	Өзіңізді шамадан тыс қысымда жүргендей сезіндіңіз бе?	3,9

* Кері кодталатын сұрақтар

PSS-10 сауалнамасының жекелеген сұрақтары бойынша алынған жауаптарды талдау респонденттердің басым бөлігінде күйзеліс, бақылауды жоғалту сезімі және психоэмоционалдық қысым белгілерінің жиі байқалатынын көрсетті. Әсіресе «өзін шамадан тыс қысымда сезіну», «күнделікті мәселелерді бақылауда ұстай алмау» және «ашуды басқаруда қиындықтар» сұрақтары бойынша жоғары баллдар тіркелді. Бұл нәтижелер интернет пен әлеуметтік желілер арқылы туындайтын ақпараттық жүктеменің психоэмоционалдық күйге әсерін растайды. Зерттеуге N = 150 респондент қатысты.

Әр респонденттің:

- жеке стресс ұпайы алынды
- кейін барлық ұпайлар қосылып, респондент санына бөлінді

$$\bar{x} = \frac{1}{N} \sum_{i=1}^N x_i$$

мұндағы:

- x_i – i -респонденттің орташа PSS-10 ұпайы
- N – респонденттер саны (150)

Стандартты ауытқу формуласы: $\sigma = \sqrt{\frac{1}{N} \sum_{i=1}^N (x_i - \bar{x})^2}$

мұндағы: x_i – әр респонденттің ұпайы, \bar{x} – орташа мән (3,65), $\sigma = 0,78$ болуы, стресс деңгейлері респонденттер арасында айтарлықтай әртүрлі, бірақ өте шашыраңқы емес екенін көрсетеді.

PSS-10 шкаласы бойынша алынған деректердің статистикалық өңделуі нәтижесінде респонденттердің орташа стресс деңгейі $\bar{x}=3,65$ болды. Бұл көрсеткіш зерттеу қатысушыларының басым бөлігінде стресс жағдайының жиі байқалатынын көрсетеді. Стандартты ауытқу $\sigma=0,78$ стресс деңгейінің респонденттер арасында біршама өзгермелі екенін, алайда жалпы тенденцияның орташа және жоғары стресс деңгейіне бағытталғанын айқындайды. Алынған нәтижелер интернет пен әлеуметтік желілердің психоэмоционалдық күйге әсерін эмпирикалық тұрғыда дәлелдейді.

Орташа мән және стандартты ауытқу көрсеткіштері зерттеу үлгісінде орташа және жоғары стресс деңгейінің басым екенін дәлелдейді, бұл интернет пен әлеуметтік желілердің психоэмоционалдық әсерін растайды. (4-кестеде көрсетілген)

Кесте 4 – Жалпы стресс деңгейі

Стресс деңгейі	Респонденттер саны	Пайыздық үлесі (%)
Төмен	18	12
Орташа	78	52
Жоғары	54	36
Барлығы	150	100

4-кестеде респонденттердің жалпы стресс деңгейі көрсетілген. Кестеде көрсетілгендей, 150 қатысушының 78-і (52%) орташа, 54-і (36%) жоғары стресс деңгейінде, ал тек 18 қатысушы (12%) төмен деңгейде болған. Бұл деректер зерттеу үлгісіндегі адамдардың психологиялық күйінің орташа және жоғары деңгейде екендігін, сондай-ақ ақпараттық орта мен әлеуметтік желілердің психоэмоционалдық жүктемесін дәлелдейді. Зерттеу барысында интернет кеңістігінде туындайтын күнделікті стресс факторларын анықтау және сандық тұрғыда бағалау мақсатында Daily Stress Inventory (DSI) әдісі қолданылды. Аталған әдіс адамның күнделікті өмірінде кездесетін ұсақ, бірақ жиі қайталанатын стрессорлардың

психоэмоционалдық күйге әсерін анықтауға бағытталған. DSI сауалнамасы күнделікті күйзеліс тудыратын түрлі жағдайларды қамтитын тұжырымдардан тұрды. Респонденттер соңғы бір күн (немесе бірнеше күн) ішінде орын алған жағдайлардың өздеріне тигізген әсерін 0-ден 4 балға дейінгі шкала бойынша бағалады (0 балл – күйзеліс болмады, 4 балл – өте жоғары күйзеліс). Сауалнама топтық түрде, зерттеушінің бақылауымен жүргізіліп, жауаптардың анонимділігі қамтамасыз етілді.

Алынған деректерді өңдеу барысында әрбір респонденттің жалпы стресс деңгейі есептеліп, жекелеген стресс факторлары бойынша пайыздық көрсеткіштер анықталды. DSI әдісі бойынша жүргізілген талдау интернет арқылы туындайтын стресс факторларын сандық тұрғыда бағалауға мүмкіндік берді. Нәтижелер көрсеткендей, респонденттердің 48%-ында ақпараттық шамадан тыс жүктеме негізгі стресс көзі ретінде анықталды. Сонымен қатар, қатысушылардың 29%-ы әлеуметтік желідегі қысымды, ал 23%-ы онлайн салыстыруды психоэмоционалдық күйге кері әсер ететін факторлар ретінде көрсетті [16].

Бұл нәтижелер интернет кеңістігіндегі әрбір стресс факторының психоэмоционалдық қысымды күшейтетінін және жалпы стресс деңгейінің артуына елеулі ықпал етуі мүмкін факторлар ретінде қарастырылды. Осыған байланысты білім алушыларға психологиялық қолдау көрсету, цифрлық гигиенаны қалыптастыру және интернетті саналы пайдалану дағдыларын дамыту қажеттілігі айқындалады.



Сурет 1 - Интернет стресс факторларының пайыздық үлесі

1-суретте келтірілген мәліметтерге сәйкес нәтижелерді салыстырмалы талдау мақсатында PSS-10 (Perceived Stress Scale) және DSI (Daily Stress Inventory) әдістері қатар қолданылды. Екі әдістің нәтижелері өзара үйлесімді екенін көрсетті. Атап айтқанда, PSS-10 шкаласы бойынша анықталған жоғары қабылданатын стресс деңгейі DSI әдісі арқылы белгіленген интернет кеңістігінде туындайтын күнделікті стресс факторларымен тікелей байланысты екені байқалды. DSI әдісі нәтижелері бойынша ақпараттық шамадан тыс жүктеме, әлеуметтік желідегі қысым және онлайн салыстыру сияқты факторлар респонденттердің психоэмоционалдық күйіне айтарлықтай әсер етіп, стресс деңгейінің жоғары болуымен үйлеседі. Бұл көрсеткіштер PSS-10 сауалнамасында тіркелген жалпы стресс деңгейінің жоғары болуымен сәйкес келді. Осылайша, PSS-10 және DSI әдістерімен алынған деректер бірін-бірі толықтырып, интернет арқылы қалыптасатын стресс факторларының жалпы қабылданатын стресс деңгейіне ассоциация байқалды. Аталған әдістердің үйлесім шығуы зерттеу нәтижелерінің сенімділігін арттырып, қолданылған диагностикалық құралдардың валидтілігін көрсетеді [17].

Кесте 5 - Корреляциялық талдау (Пирсон коэффициенті):

Фактор	r	p
Ақпараттық жүктеме	0,71	<0,01

Әлеуметтік желідегі қысым	0,56	<0,05
Онлайн салыстыру	0,42	<0,05

5-кестеде Пирсон корреляциялық талдауы интернет қолдану белсенділігі мен стресс деңгейі арасындағы байланысты көрсетті: ақпараттық жүктеме мен стресс деңгейі арасында күшті корреляция ($r = 0,71$, $p < 0,01$) анықталды. Әлеуметтік желідегі қысым мен онлайн салыстыру факторлары да стресс деңгейіне ықпал етті, бірақ олардың корреляциялық байланысы салыстырмалы түрде әлсіз болды ($r = 0,56$ және $r = 0,42$, тиісінше, $p < 0,05$) [18]. Фокус-топтар мен тереңдетілген интервьюлар арқылы жүргізілген сапалық талдау интернет пен әлеуметтік желілердің респонденттердің психоэмоционалдық күйіне қалай әсер ететінін толық көрсетті. Қатысушылардың айтуынша, интернеттегі ақпарат ағымы мен әлеуметтік салыстыру сезімі психоэмоционалдық қысым тудырады, бұл сандық және физиологиялық мәліметтермен толық үйлеседі.

Зерттеу нәтижелеріне сүйене отырып, стресс деңгейін төмендету үшін бірнеше заманауи тәсіл ұсынылады. Біріншіден, цифрлық детокс бағдарламаларын қолдану қажет, яғни әлеуметтік желі мен жаңалықтарды белгілі уақытқа шектеу, күнделікті онлайн демалыс сағаттарын енгізу. Екіншіден, мобильдік қосымшалар арқылы медитация және тыныс алу жаттығулары ұсынылады (мысалы, Calm, Headspace). Үшіншіден, когнитивтік-бихевиоральдік тренингтер (CBT) арқылы интернет стрессін басқару да тиімді болып табылады. Сонымен қатар, физиологиялық мониторинг және онлайн/оффлайн психологиялық қолдау топтары стресс деңгейін төмендетуге қосымша әсер етеді. Осылайша, зерттеу әдістері мен алынған нәтижелер бір-бірімен тығыз байланыста, әр әдістің нақты нәтижеге қалай апаратыны айқын көрінеді және практикалық шешім ретінде стресс деңгейін төмендету жолдары ұсынылады.

Қорытынды. Зерттеу нәтижелері қазіргі қоғамда стресс деңгейінің жоғарылауына көптеген әлеуметтік және психологиялық факторлардың әсер ететінін көрсетті. Атап айтқанда, интернет пен әлеуметтік желілердің тұрақты қолданылуы психоэмоционалдық қысымды арттыратын негізгі факторлардың бірі болып табылады. Сандық деректер бойынша, зерттеу қатысушыларының басым бөлігі орташа және жоғары стресс деңгейінде болды, бұл қазіргі замандағы адамдардың психоэмоционалдық тұрақтылығының әлсіреуін көрсетеді. Физиологиялық бақылау нәтижелері психоэмоционалдық күй мен физикалық реакция арасындағы байланысты растап, интернет арқылы туындайтын ақпараттық жүктеме мен әлеуметтік қысымның жүрек соғысы, тыныс алу және жалпы физиологиялық стресс көрсеткіштеріне нақты әсер ететінін көрсетті. Сонымен қатар, фокус-топтар мен интервьюлар арқылы алынған сапалық мәліметтер ақпараттық стресс факторларының психологиялық реакцияға тікелей ықпал ететінін дәлелдеді. Бұл зерттеу стресс деңгейін бағалау мен басқару мәселесінің кешенді ғылыми негізін жасауға мүмкіндік береді.

Қазіргі психологиялық ғылым мен практикалық тәжірибеде стресс деңгейін төмендетудің бірнеше тиімді заманауи тәсілдері ұсынылады. Біріншіден, цифрлық детокс бағдарламалары (ақпараттық ағынды шектеу, әлеуметтік желідегі уақытты реттеу, онлайн демалыс сағаттарын енгізу) психоэмоционалдық қысымды азайтуда маңызды рөл атқарады. Екіншіден, мобильдік қосымшалар арқылы медитация, тыныс алу жаттығулары және релаксация техникалары психологиялық тұрақтылықты арттыруға тиімді болып табылады. Үшіншіден, когнитивтік-бихевиоральдік терапия (CBT) әдістері интернет стрессін басқаруда және жағымсыз ой-пікірлерді қайта құрылымдауда қолдануға жарамды. Төртіншіден, физиологиялық мониторинг және онлайн/оффлайн психологиялық қолдау топтары стресс деңгейін тұрақтандыруға қосымша мүмкіндіктер береді.

Сонымен қатар, зерттеу көрсеткендей, стрестің алдын алу жеке тұлғаның өмірлік дағдыларына байланысты. Уақытты тиімді басқару, ақпараттық ағынмен саналы жұмыс жасау, тұлғааралық қарым-қатынас дағдыларын жетілдіру және өзін-өзі бақылау

психологиялық тұрақтылықты сақтау үшін маңызды факторлар болып табылады. Осы зерттеу негізінде мынадай ғылыми және практикалық қорытындылар шығаруға болады:

1. Интернет және әлеуметтік желілер стресс деңгейін айтарлықтай арттыратын фактор ретінде қарастырылуы тиіс, бұл психологиялық зерттеулерде жаңа бағыттарды дамытуды қажет етеді.
2. Стресс деңгейін төмендету үшін кешенді тәсіл қажет, ол психологиялық, физиологиялық және ақпараттық әсерді ескереді.
3. Практикалық ұсыныстар: цифрлық детокс, медитация және тыныс алу жаттығулары, когнитивтік-бихевиоральдік тренингтер, психологиялық қолдау топтары.
4. Ғылыми мәні: зерттеу интернет стрессін бағалау мен басқару үшін эмпирикалық және сапалық әдістердің үйлесімділігін дәлелдеді, бұл жеке тұлғаның психологиялық тұрақтылығын арттыруға бағытталған келесі зерттеулер мен практикалық бағдарламаларды әзірлеуге негіз болады.

Осылайша, зерттеу қорытындысы көрсеткендей, қазіргі замандағы стресс тек психологиялық ғана емес, әлеуметтік және ақпараттық факторлар арқылы да қалыптасатынын, оны басқарудың тиімді жолдары кешенді тәсілді қажет ететінін дәлелдеді. Бұл тұлғаның психологиялық саулығын сақтау және қоғамдағы стресс деңгейін төмендету мәселесінде ғылыми негізделген шешімдер ұсынуға мүмкіндік береді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Селье Г. *Стресс без дистресса*. – М.: Прогресс, 1982. – 128 с.
2. Лазарус Р., Фолкман С. *Стресс, оценка и совладание*. – М.: Медицина, 1984. – 216 с.
3. Немов Р.С. *Психология*. В 3-х кн. Кн. 1. – М.: Владос, 2019. – 576 с.
4. Ильин Е.П. *Эмоции и чувства*. – СПб.: Питер, 2018. – 783 с.
5. Китаев-Смык Л.А. *Психология стресса*. – М.: Наука, 2009. – 368 с.
6. Андреева Г.М. *Социальная психология*. – М.: Аспект Пресс, 2020. – 447 с.
7. Бойко В.В. *Энергия эмоций в общении*. – СПб.: Питер, 2016. – 474 с.
8. Реан А.А. *Психология личности*. – СПб.: Питер, 2021. – 416 с.
9. Леонова А.Б. *Психология стресса и методы его коррекции*. – М.: Институт психологии РАН, 2017. – 256 с.
10. Куликов Л.В. *Психология настроения*. – СПб.: Питер, 2015. – 512 с.
11. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. *A global measure of perceived stress*. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24. P. 385–396.
12. Lee E.H. *Review of the Psychometric Evidence of the Perceived Stress Scale*. *Asian Nursing Research*. 2012. Vol. 6, №4. P. 121–127.
13. Ragu-Nathan T.S., Tarafdar M., Ragu-Nathan B.S., Tu Q. *The consequences of technostress for end users in organizations: Conceptual development and empirical validation*. *Information Systems Research*. 2008. Vol. 19, №4. P. 417–433.
14. Salanova M., Llorens S., Cifre E. *The dark side of technologies: Technostress among users of information and communication technologies*. *International Journal of Psychology*. 2013. Vol. 48, №3. P. 1–10.
15. Cohen S., Williamson G. *Perceived Stress in a Probability Sample of the United States*. In: *The Social Psychology of Health*. Newbury Park, CA: Sage, 1988. P. 31–67.
16. Riedl R., Kindermann H., Auinger A., Javor A. *Technostress from a neurobiological perspective: Systematic review*. *Computers in Human Behavior*. 2012. Vol. 28, №5. P. 1788–1798.
17. Shaffer F., Ginsberg J.P. *An Overview of Heart Rate Variability Metrics and Norms*. *Frontiers in Public Health*. 2017. Vol. 5. P. 258.
18. Tarafdar M., Cooper C.L., Stich J.F. *The technostress trifecta – techno eustress, techno distress and design: Theoretical development and research agenda*. *Information Systems Journal*. 2019. Vol. 29, №1. P. 6–42.

References

1. Sel'e G. *Stress bez distressa*. – М.: Progress, 1982. – 128 s.
2. Lazarus R., Folkman S. *Stress, ocenka i sovladanie*. – М.: Medicina, 1984. – 216 s.
3. Nemov R.S. *Psihologiya*. V 3-h kn. Kn. 1. – М.: Vlados, 2019. – 576 s.

4. Il'in E.P. *Emocii i chuvstva*. – SPb.: Piter, 2018. – 783 s.
5. Kitaev-Smyk L.A. *Psihologiya stressa*. – M.: Nauka, 2009. – 368 s.
6. Andreeva G.M. *Social'naya psihologiya*. – M.: Aspekt Press, 2020. – 447 s.
7. Bojko V.V. *Energiya emocij v obshchenii*. – SPb.: Piter, 2016. – 474 s.
8. Rean A.A. *Psihologiya lichnosti*. – SPb.: Piter, 2021. – 416 s.
9. Leonova A.B. *Psihologiya stressa i metody ego korrekcii*. – M.: Institut psihologii RAN, 2017. – 256 s.
10. Kulikov L.V. *Psihologiya nastroeniya*. – SPb.: Piter, 2015. – 512 s
11. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. *A global measure of perceived stress*. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24. P. 385–396.
12. Lee E.H. *Review of the Psychometric Evidence of the Perceived Stress Scale*. *Asian Nursing Research*. 2012. Vol. 6, №4. P. 121–127.
13. Ragu-Nathan T.S., Tarafdar M., Ragu-Nathan B.S., Tu Q. *The consequences of technostress for end users in organizations: Conceptual development and empirical validation*. *Information Systems Research*. 2008. Vol. 19, №4. P. 417–433.
14. Salanova M., Llorens S., Cifre E. *The dark side of technologies: Technostress among users of information and communication technologies*. *International Journal of Psychology*. 2013. Vol. 48, №3. P. 1–10.
15. Cohen S., Williamson G. *Perceived Stress in a Probability Sample of the United States*. In: *The Social Psychology of Health*. Newbury Park, CA: Sage, 1988. P. 31–67.
16. Riedl R., Kindermann H., Auinger A., Javor A. *Technostress from a neurobiological perspective: Systematic review*. *Computers in Human Behavior*. 2012. Vol. 28, №5. P. 1788–1798.
17. Shaffer F., Ginsberg J.P. *An Overview of Heart Rate Variability Metrics and Norms*. *Frontiers in Public Health*. 2017. Vol. 5. P. 258.
18. Tarafdar M., Cooper C.L., Stich J.F. *The technostress trifecta – techno eustress, techno distress and design: Theoretical development and research agenda*. *Information Systems Journal*. 2019. Vol. 29, №1. P. 6–42.

Авторлар туралы мәлімет:

Карибаев Жасұлан Алдабергенович (корреспондент-автор) – педагогика ғылымдарының магистрі, аға оқытушы, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, (Алматы, Қазақстан) e-mail: zhasulan_aldabergen.84@mail.ru

Болатқызы Шынар- педагогика ғылымдарының магистрі, аға оқытушы, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, (Алматы, Қазақстан) e-mail: Shynar-14@mail.ru

Кожаканов Жандос Муканович - педагогика ғылымдарының магистрі, аға оқытушы, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, (Алматы, Қазақстан) e-mail: zhandos599@mail.ru

Бекжанова Жанар Сериккалиевна - аға оқытушы, «Х. Досмұхамедов атындағы Атырау университеті», (Атырау, Қазақстан) e-mail: zhanar_b_s@mail.ru

Каракулова Маржан Семетеевна - педагогика ғылымдарының магистрі, аға оқытушы, «Ш.Есенов атындағы Каспий технологиялар және инжиниринг университеті» (Yessenov university), (Ақтау, Қазақстан) e-mail: marzhan.karakulova@yu.edu.kz

Төлегенова Әлия Аманғалиқызы- қауымдастырылған профессор, PhD, «Нұр-Мұбарак Египет ислам мәдениеті университеті», (Алматы, Қазақстан) e-mail: aliyatts@mail.ru

Сведения об авторах:

Карибаев Жасулан Алдабергенович (корреспондирующий автор) – магистр педагогических наук, старший преподаватель, Казахский национальный педагогический университет имени Абая (Алматы, Казахстан), e-mail: zhasulan_aldabergen.84@mail.ru

Болатқызы Шынар – магистр педагогических наук, старший преподаватель, Казахский национальный педагогический университет имени Абая (Алматы, Казахстан), e-mail: Shynar-14@mail.ru

Кожаканов Жандос Муканович – магистр педагогических наук, старший преподаватель, Казахский национальный педагогический университет имени Абая (Алматы, Казахстан), e-mail: zhandos599@mail.ru