

9. Генон Р. Очерки о традиции и метафизике. – М.: Азбука, 2000. 317, [1] с.; 18 см. - (Азбука-классика); ISBN 5-267-00391-3
10. Фуад М. Абдулбаки. әл-Муғжамул-Муфахрас фи әлфазил-Құранил-Кәрим, Мысыр 1378, Урф (мағруф) бабы.
11. «Дін мен дәстүр». ҚМДБ. «Гибрат» баспа үйі. Алматы, 2013 ж. 192 бет ISBN 978-601-211-019-7
12. [Алау Әділбаев: «Баба салты ата дінмен сабақтас»](https://kazislam.kz/alau-adilbaev-baba-salty-ata-dinmen-sabaktas/) <https://kazislam.kz/alau-adilbaev-baba-salty-ata-dinmen-sabaktas/>
13. Казахско-русский русско-казахский терминологический словарь/ под общей редакцией М.Б. Касымбекова, научный руководитель проекта А.К.Кусаинов. Изд.: «КАЗакпарат». – Алматы, 2014. – 488 с.
14. Emile Durkheim, *The Elementary Forms of Religious Life*, translated from French by C. Cosman (Oxford: Oxford University Press, 2001)
15. Robert N. Bellah, and Richard Madsen, William M. Sullivan, Ann Swidler, and Steven M. Tipton, *The Good Society* (New York: Vintage Book, 1992).
16. Christophe Jaffrelot, “Religion and Nationalism,” in *The Oxford Handbook of the Sociology of Religion*, ed. Peter B. Clarke (Oxford: Oxford University Press, 2011)
17. Graham Fuller, *A World Without Islam* (New York: Back Bay Books/Little, Brown and Company, 2012). Talcott Parsons, *On Institutions and Social Evolution* (Chicago: University of Chicago Press, 1985)

## **ӨМІРЛІК СТРЕСС ПЕН СМАРТФОНҒА ТӘУЕЛДІЛІК АРАСЫНДАҒЫ БАЙЛАНЫС**

**Бердибаева Света Қыдырбековна,**

*психол.ғ.д., профессор*

**Лимашева Ляззат Алимбековна**

*бД050300 -психология мамандығының*

*2 курс докторанты,*

*Жалпы және қолданбалы психология кафедрасы,*

*әл-Фараби атындағы ҚазҰУ-і*

**Аннотация:** Көптеген зерттеулерге талдаулар жасау кезінде смартфонға тәуелділік жастардың өмірінде басым рөл атақаратынын байқадық. Сонымен қатар студенттерде өмірлік стресстің туындауы академиялық үлгерім, достарымен ара-қатынасы кезінде туындайтын мәселелерге алып келетінін көрдік және осы кезде студенттер ұялы байланыс көздеріне көбірек жүгінеді деген пікірге келдік. Смартфонға үнемі назар аударып пайдаланушылар толыққанды оқып, жұмысты ойластырылғандай нәтижелі орындап, басқалармен қарым-қатынас орнатып және тұтастай алғанда-толыққанды өмір сүруі мүмкін емес.

**Аннотация:** анализируя многочисленные исследования, мы заметили, что зависимость от смартфонов играет доминирующую роль в жизни молодежи. Мы также увидели, что возникновение жизненного стресса у студентов приводит к проблемам, возникающим во время академической успеваемости, общения с друзьями, и пришли к мнению, что в этот момент студенты все чаще обращаются к мобильным источникам. При постоянном внимании к смартфону пользователи не могут полноценно читать, выполнять работу продуктивно, как задумано, налаживать отношения с окружающими и в целом-жить полноценной жизнью.

**Abstract:** Analyzing numerous studies, we have noticed that smartphone addiction plays a dominant role in the lives of young people. We also saw that the occurrence of life stress in students leads to problems that arise during academic performance, communication with friends, and came to the conclusion that at this point students are increasingly turning to mobile sources. With constant attention to the smartphone, users cannot fully read, perform work productively, as intended, establish relationships with others and, in general, live a full life.

**Тірек сөздер:** смартфон, тәуелділік, мазасыздық, конгломерат, депрессия, стресс, өзін-өзі бақылау, әлеуметтік байланыстар

Смартфон пайдаланушылар қатарында ең көп көлемді жастар алады. Қоғам құрылымына қарайтын болсақ, жастық уақыт адамның шарықтап, дамиды, мансап құратын, тұрмыс құратын, жеке дамиды уақыты. Алайда, дәл осы жастар арасындағы смартфонға тәуелділік олардың психологиялық денсаулығына әсер ететіні сөзсіз. Қазіргі заманауи жастардың стресстік жағдайы мен смартфонға тәуелділіктің арасындағы өзара байланысты зерттеу – психология ғылымындағы ең өзекті тақырыптың бірі.

Смартфонға тәуелділік - бұл жаңа құбылыс, ең көп таралған медициналық емес тәуелділіктердің бірі, ол өзінің бұқаралық сипаты бойынша Интернетке тәуелділік пен құмар ойындарды артта қалдырып, олармен қауіпті конгломерат құрады [1, б. 98-100].

Смартфонға тәуелділіктің кері салдары осы тәуелділіктің құрбандарының психологиялық және мінез-құлық мәселелерін қамтуы мүмкін. Себептері мен салдарын түсіну бұл жаңа құбылыс көптеген жарияланымдардың тақырыбы болып табылады.

Ұялы телефондар адамдар үшін маңызды. Ұялы телефондарды әртүрлі тәсілдермен пайдалануға болады, олардың жеке әл-ауқатқа қосқан үлесі сұрақтар тудыруы мүмкін, өйткені ұялы телефондарды пайдаланудың артуы көбінесе өмірге қанағаттанудың төмендеуімен байланысты. Бұл, әсіресе, құрылғы ойын-сауық үшін және байланыссыз мақсаттар үшін шамадан тыс пайдаланылған кезде дұрыс. Бұл нәтижелерді жеке әл-ауқатқа керісінше әсер ететін екі процесс арқылы түсіндіруге болады: мобильді құрылғыларды пайдалану қуаныш, эйфория және басқа да жағымды эмоциялардың көзі бола алады, өйткені ол мағыналы адамдармен қарым-қатынасты жақсартады және осылайша әлеуметтік қолдауды қол жетімді етеді. Керісінше, құрылғыларды шамадан тыс пайдалану эмоциялардың бейімделмеген реттелуіне, өзін-өзі бағалаудың төмендеуіне, тіпті шөлдеу мен тәуелділік сезімі сияқты тәуелділікке ұқсас белгілерге байланысты болады [2, б. 268-275].

Ұялы байланысқа тәуелділік-бұл телефонға қатысты проблемалық мінез-құлықты сипаттау үшін жиі қолданылады, ол көптеген зерттеулерде қарастырылады. Дегенмен, осы саладағы зерттеулердің әртүрлілігі мобильді құрылғыларды шамадан тыс пайдалану гетерогенді құбылыс екенін көрсетеді, сондықтан оның кейбір түрлерін басқа тәуелділіктерден ажыратуға болады. Мобильді құрылғыларға қатысты мәселелер, құрылғыны

шамадан тыс пайдаланудан басқа, ұялы телефонды үнемі тексеріп отыруға әкелетін қоңыраулар мен хабарламаларды қабылдаудың жалған сезімін сипаттайтын тұрақты тексеру әдеттерін немесе "қоңырау туралы алаңдаушылықты" қамтиды [3, б. 48].

Ең жиі зерттелетін проблемалық мінез-құлық жас буын арасында интернетке тәуелділікпен байланысты ұялы телефондарды шамадан тыс пайдалану болып табылады. Демек, бұл жаман әдеттер кибербуллингке жәбірленуші немесе қылмыскер ретінде жиі қатысумен байланысты. Сонымен қатар, ұялы байланыс платформаларын шамадан тыс пайдалану мазасыздықтың даму ықтималдығымен байланысты болуы мүмкін. Мазасыздықтың бұл түрі көбінесе құрдастарымен жағымсыз байланыс негізінде немесе киберқауіпсіздік сезінген кезде орын алады, басқа адамдардың өмірінде болып жатқан стресстік оқиғалар туралы хабарлар және әлеуметтік медиа жаңалықтарды сезіну әсер етеді. Сондай-ақ, мұндай платформаларды пайдалану мазасыздықпен немесе депрессия кезінде адамдар үшін күресу механизмі ретінде пайдаланылуы мүмкін [4, б. 123-126].

Сонымен қатар, ұялы телефондарды шамадан тыс пайдалану ұйқының бұзылуымен байланысты, олардың байланысы әртүрлі басқа факторлармен бірге жүреді. Алайда, ұялы телефондарды проблемалық пайдалану барлық жерде кездеседі, өйткені әр түрлі елдердің ересек тұрғындарының 12-21%-ы ұялы телефондарды шамадан тыс пайдалануды өлшейтін шкалалар бойынша жоғары деңгейді көрсетінін байқаймыз (Лопес-Фернандес, 2017). Мобильді құрылғыларды пайдалану бойынша зерттеулердің көпшілігі интернетті пайдалану мәселелерін талқылау кезінде ересектер мен жасөспірімдерге бағытталған құрылғылар, бірақ зерттеу нәтижелер көрсеткендей, тіпті сәбилер мен кішкентай бүлдіршіндердің ата-аналары құрылғыларды мінез-құлықты реттеу құралы ретінде пайдаланып жатады.

Мектептерде мобильді құрылғыларды пайдалану қазіргі уақытта жиі талқыланатын және зерттелетін тақырып болып табылады. Мемлекеттер арасында ұялы телефондардың

таралуында айырмашылықтар болғанымен, көптеген аймақтарда оқушылардың көпшілігінде ұялы телефондар бар және оларды білім алу кезінде үнемі пайдаланады. Мысалы, 2022 жылғы статистика Қазақстан Республикасында жасөспірімдердің 92,2% смартфонға қол жеткізе алатынын көрсетеді [5, б. 56-60].

Деректер бойынша студенттердің барлығында ұялы телефондарының бар екенін және оларды, әсіресе орта буын оқушылары жиі пайдаланатынын көруге болады.

Оқу ортасында жаңа технологияларды қолданудың айқын артықшылықтары мен болашақ мүмкіндіктеріне қарамастан, кейбір кемшіліктер мен кедергілер бар. Мектептегі мобильді құрылғыларды пайдаланудың бірінші және ең көп тараған мәселесі-оқу мақсатында емес сабақтар кезінде құрылғыларды пайдаланудан туындаған алаңдаушылық. Құрылғылар тудыратын тағы бір мәселе-емтихан кезінде пайдалану. Білім алушылардың мобильді құрылғыларды пайдалануы кезінде әсіресе, сабақ барысында оқушылар хат жазысқанда, ойын ойнағанда немесе әлеуметтік желілерде сөйлескенде бұл әрекеттері мұғалімдерді ашуландырады. Оқу процесінде хабар алмасу қызметтерін пайдалану ақпаратты қабылдауға және есте сақтауға теріс әсер етеді.

Осыған байланысты 2021 жылы ғалымдар мобильді құрылғыларсыз мектеп күнін өткізудің нәтижесінде жоғары сынып оқушыларының алаңдаушылығы мен сабаққа қатысуына әсерін бағалайтын зерттеу жүргізуге шешім қабылдады. "мобильді құрылғыларсыз Мектеп күні" деп аталатын сынақ мектеп бағдарламасының салдарын зерттеді. Зерттеуге 235 орта мектеп оқушылары қатысты. Зерттеу авторлары мобильді құрылғыларсыз мектепке бару оқушылардың алаңдаушылығына және олардың сабаққа қатысуына әсер етуі мүмкін деп болжады. Мазасыздық пен сабаққа қатысу деңгейі әдеттегі оқу күнінен кейін салыстыру үшін бастапқы ретінде бағаланды.

Зерттеушілер бірнеше болжам жасады. Бірінші болжам, егер оқушылар бірінші және соңғы сабақтар арасында мобильді құрылғыларынан алыс болса, оқушылардың мазасыздық деңгейі әдеттегі мектеп күнімен салыстырғанда жоғарылайды деп болжады. Бұл болжам ұялы телефоннан ажырау мен стресс арасындағы байланысты көрсететін бұрын жүргізілген зерттеулерге негізделген. Зерттеу нәтижелері бойынша ұялы телефондар жастар үшін, әсіресе жасөспірімдер үшін маңызды. Олар қауіпсіздік пен қорғауды қамтамасыз ететін объектілерге айналған, сондықтан олар болмаған кезде мазасыздану туындайды. Ұялы телефондардан ажырау және мазасыздық: зерттеу көрсеткендей, мектептегі ұялы телефондардан ажырау орта мектеп оқушыларын алаңдатты [6, б. 100-108].

Смартфонға тәуелді мінез-құлық пен стресстің өзара байланысы.

В.П. Шейнов зерттеулердің бірінде жастардың 71,2% -ы смартфондарды қолданумен байланысты денсаулық проблемалары бар екенін айтты. Ұйқысыздық осы құрылғыларды қолдануға байланысты денсаулыққа қатысты ең көп таралған (23,6%) шағым ретінде қарастырылды.

Автордың пікірінше, зерттеулер смартфонға тәуелділік пен денсаулық белгілері арасында айтарлықтай оң корреляция бар екенін көрсетті. Ұйқының сапасыздығы бұл байланысқа делдал болды. Нәтижелер адамдардың әл-ауқаты мен әл-ауқаты үшін оларды пайдалануды шектеуге шақыру керек екенін көрсетеді, әсіресе ұйықтар алдындағы зияны зор екені туралы тұжырым жасады .

Осы бағыттағы зерттеулерге сүйенсек, смартфонға тәуелділіктің салдарынан туындайтын ауытқу ол ең алдымен депрессия мен мазасыздық. Тұлғалық стресстің жоғары деңгейі мен көңіл-күйі төмен адамдар көбіне смартфонға тәуелді болады [7, б. 120-127].

Әлемдік зерттеулерге сүйенсек, смартфонды үнемі пайдаланудың салдарынан адамдар зардап шегуде. Америкадағы «Kleiner Perkins Caufield & Byers» компаниясының сарапшылары күніне смартфон қызметтерін пайдалануға 75 минутын жұмсаған адамда тәуелділік басталды деп есептейді.

*Зерттеушілер смартфонға тәуелділіктің бес типін бөліп қарастырады.*

1. Әлеуметтік желі. Әсіресе, секунд сайын жаңа ақпарат салып отыратын Twitter мен Facebook-ты пайдалану. Әлеуметтік желідегі ақпаратты талқылау, пікір білдіру оның бастамасы болып саналады.

2. Ойындар. Күніне бірнеше рет кірмесе ұтылуға алып баратын, ойын ойнауды ескертіп тұратын бағдарламалар бар. Смартфоны қайта-қайта көңілін бөлген соң ойынға бас қойған адам үш сағатқа дейінгі уақытын алаңсыз ойынмен өткізіп алады.

3. WhatsApp, Messenger сынды чаттарда сөйлесу. Бір мезгілде бірнеше досы, танысымен, тіпті қызықты топтарда бірнеше адам болып сөйлесу де уақыттың лезде өте шыққанын сездірмейді.

4. Қаржыны реттеуге мүмкіндік беретін бағдарламалар. Бүгінде ғаламтор желісі арқылы түрлі төлемдерді жасауға, ақша аударуға болады. Осындай қолжетімділікке үйренген адамдар да барлық қызметтер үшін смартфонын пайдаланатын болды.

5. Бейнероликтер көру. Спорттық жарыстарды онлайн арқылы бақылап отыру, қысқа әзілдер, кино, сериалдар мен жаңалықтарды толық қалаған уақытыңызда көру мүмкіндігі де смартфонның тәуелді етері сөзсіз [8, б. 77-98].

Қазіргі уақытта зерттеушілер смартфонға тәуелділіктің өзіне деген сенімділіктің төмендігімен, эмоционалды интеллектпен (ЭИ), конфликттер мен стресстермен статистикалық маңызды байланыстарын орнатты.

#### Әдебиеттер тізімі

1. Елисеева Е.Ю., Карева А.И. Изучение зависимости от Интернета и мобильных устройств у школьников, гендерные и возрастные особенности // Смоленский медицинский альманах. – 2019. – №1. – б. 98-100.
2. Максименко С.Д., Лысенко А.С. Проблема виртуальной зависимости у подростков // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. – 2020. – Т.11. – №2. – б. 265-278. doi: 10.34883/PI.2020.11.2.004.
3. Жарасбаев Е.Е., Алтай А., Ерниязов Б. «Интернет зависимость» Вестник Актюбинского университета им. С.Баишева 2014 ж.
4. Сангилбаева А.О., Сарсенбаева Л.О. «Студенттердің интернетті шамадан тыс пайдалану мәселесі». ЕНУ Хабаршысы №3(140) 2022 ж.
5. Аяғанова А.Ж., Тұрғазы А.Б. «Жастардың интернет -кеңістігіндегі коммуникативті мінез-құлығы» 1 Жарықбаева оқулары – 2022 ж.
6. Новикова И.И., Зубцовская Н.А., Лобкис М. А. и др. Оценка динамики психоэмоционального состояния детей в условиях ограничения использования мобильных устройств связи в школе // Наука о человеке: гуманитарные исследования. – 2020. – Т.14. – №3. – б., 100-108.
7. Шейнов В.П. Связи зависимости от смартфона с состояниями и свойствами личности // Журнал Белорусского государственного университета. Социология. 2020а. № 4.б. 120–127.
8. Шейнов В.П. Кибербуллинг: предпосылки и последствия // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2019б. Т. 4.№ 2 (14). б. 77–98.