Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық университеті

ӘОЖ: 159.944. 4 – 057.87 (043)

Қолжазба құқында

ЛИМАШЕВА ЛЯЗЗАТ АЛИМБЕКОВНА

Ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану жағдайында студенттердің стресс деңгейі мен резильенттілігін зерттеу

8D03107- Психология

Философия докторы (PhD)
дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация

Отандық ғылыми кеңесші:
психология ғылымдарының докторы,
профессор Бердибаева С.К.

Шетелдік ғылыми кеңесші:
Hon.-Prof., Dr. А.И. Гарбер
(Германия)

Қазақстан Республикасы
Алматы, 2025

МАЗМҰНЫ

АНЫҚТАМАЛАР 4
НОРМАТИВТІК ҚҰЖАТТАР 5
БЕЛГІЛЕУЛЕР МЕН ҚЫСҚАРТУЛАР 6
КІРІСПЕ 7
1 ҰЯЛЫ БАЙЛАНЫСТЫ ШАМАДАН ТЫС ҚОЛДАНУ ЖАҒДАЙЫНДА СТУДЕНТТЕРДЕГІ РЕЗИЛЬЕНТТІЛІК ПЕН СТРЕССТІ ЗЕРТТЕУ МӘСЕЛЕЛЕРІНІҢ ТЕОРИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕМЕЛЕРІ ЖӘНЕ ӨЗЕКТІЛІГІ 23
1.1 Денсаулық психологиясының ұғымдары ретінде стресс және резильенттілікті теориялық талдау..... 23
1.1.1 «Стресс» ұғымы, оның физикалық және психикалық денсаулыққа әсері..... 23
1.1.2 «Резильенттілік» ұғымы және оның психикалық денсаулық үшін маңыздылығы..... 30
1.2 Стресске төзімділік және резильенттілік- қазіргі студенттердің денсаулығын сақтаудың алғы шарттары ретінде 34
1.2.1 Жоғары оқу орнында білім алу кезінде студенттердің созылмалы стрессі – психикалық денсаулықты сақтаудың негізгі қатер факторларының бірі ретінде..... 34
1.2.2 Студенттердің резильенттілігі, жоғары оқу орнында білім алу кезіндегі психикалық денсаулықты сақтаудың негізгі протективті факторларының бірі ретінде..... 43
1.3 Ұялы байланысты шамадан тыс қолдану - студенттердің созылмалы стресс деңгейін арттыру және резильенттілігін төмендету қауіпі ретінде..... 46
1.3.1 Ұялы байланыстың қазіргі жай күйі және ұялы байланысты шамадан тыс қолдануды диагностикалау әдістеріне шолу жасау..... 46
1.3.2 Студенттік жаста ұялы байланысты шамадан тыс қолдануды зерттеу нәтижелерін талдау..... 53
2 ҰЯЛЫ БАЙЛАНЫСТЫ ШАМАДАН ТЫС ҚОЛДАНУ ЖАҒДАЙЫН-ДА СТУДЕНТТЕРДІҢ СТРЕССІН ЖӘНЕ РЕЗИЛЬЕНТТІЛІГІН ЭМПИРИКАЛЫҚ ЗЕРТТЕУДІ ҰЙЫМДАСТЫРУ 72
2.1 Ұялы байланысты шамадан тыс қолдану жағдайында студенттердің стресс және резильенттілігін зерттеу бойынша эмпирикалық зерттеу дизайны..... 72
2.2 Зерттеудің әдістемелері мен таңдама тобының жалпы сипаттамасы..... 79
2.3 Екінші тарау бойынша тұжырымдар және ұялы байланысты шамадан тыс қолдану жағдайында студенттердің стресс және резильенттілігін зерттеу бойынша дизайнды сипаттау..... 85
3 ҰЯЛЫ БАЙЛАНЫСТЫ ШАМАДАН ТЫС ПАЙДАЛАНУ ЖАҒДАЙЫНДАҒЫ СТУДЕНТТЕРДІҢ СТРЕСІ ЖӘНЕ РЕЗИЛЬЕНТТІЛІГІН ЗЕРТТЕУ БОЙЫНША ЭМПИРИКАЛЫҚ

ЗЕРТТЕУ НӘТИЖЕЛЕРІН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТАЛДАУ МЕН ТАЛҚЫЛАУ 92
3.1 Ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану жағдайындағы студенттердің стресс және резильенттілігін эмпирикалық зерттеудің негізгі нәтижелерінің сипаттамасы 92
3.2 Ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану жағдайында студенттердің стресс және резильенттілігін зерттеу бойынша алынған нәтижелерін интерпретациялау 135
3.3 Ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану жағдайында студенттердің стресс және резильенттілігі бойынша эмпирикалық зерттеу болжамдарын соңғы тексеруі мен қорытындысы 139
ҚОРЫТЫНДЫ 146
ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ 149
ҚОСЫМШАЛАР 169

АНЫҚТАМАЛАР

Стресс- бұл қоршаған ортаның жалпы барлық әрекетіне ағзаның жауап беру реакциясы, стресс- бұл гомеостаздың бұзылу қаупіне жауап беретін ағзадан көрінетін бейімделу реакциясы, стресс- бұл ерекше тітіркендіргіштер ықпалынан пайда болатын және ағзаның арнайы емес бейімделушілік механизмдеріне қысым туғызатын организмнің күйі, стресс – психикалық функцияларға, жүйке жүйесі процесстеріне және шеткі мүшелердің әрекетіне сыртқы жағымсыз әсерлердің нәтижесінен пайда болатын ағзаның функциялық күйі

Созылмалы стресс- бұл ұзақ уақыт бойы жалғасып отыратын немесе үнемі үзбей қайталанып отыратын, ағзаның бейімделу ресурстарын әлсіретететін және психикалық әрі физикалық денсаулыққа жағымсыз әсер ететін күйзеліс жағдайы.

«Резильенттілік» термині латын тіліндегі «resilire» («секіріп кету» немесе «ыршып түсу») деген сөзінен шыққан.

Патогендік факторлар – бұл тұлғаның психикалық саулығына зиян келтіретін және түрлі психологиялық бұзылыстардың (мысалы, мазасыздық, депрессия, стресс, фобиялар) дамуына әкелуі мүмкін ішкі немесе сыртқы әсерлер.

Абстиненттілік (немесе **абстиненция**) — бұл белгілі бір әрекеттен, заттан немесе әдеттен саналы түрде уақытша немесе тұрақты түрде бас тарту.

НОРМАТИВТІК ҚҰЖАТТАР

1. «Жасанды интеллект дәуіріндегі Қазақстан: өзекті мәселелер және оны түбегейлі цифрлық өзгерістер арқылы шешу» (2025 ж., 8 қыркүйек)

Цифрлық трансформация ел дамуының негізгі бағыты ретінде жарияланып, білім беру, денсаулық сақтау және әлеуметтік салаға жасанды интеллект пен технологияларды енгізуге басымдық берілді. https://www.zakon.kz/politika/6490118-poslanie-prezidenta-narodu-kazakhstana--2025-polnyy-tekst.html? utm_source=chatgpt.com.

2. Қазақстан Республикасында тіл саясатын дамытудың 2023 – 2029 жылдарға арналған тұжырымдамасы. https://www.gov.kz/memleket/entities/kyzylorda sayasat/documents/details/856271.

3. Қазақстан Республикасындағы бастауыш, негізгі орта, жалпы орта білім берудің үлгілік оқу жоспарларын бекіту туралы ҚР Білім және ғылым министрлігінің 2012 жылдың 8 қарашадағы №500 Бұйрығы. https://adilet.zan.kz/kaz/docs/V1200008170.

БЕЛГІЛЕУЛЕР МЕН ҚЫСҚАРТУЛАР

ЖОБ-жалпы орта білім (https://www.gov.kz/article/128171?lang=kk)
ЖОО-жоғарғы оқу орны.
БДДСҰ-бүкіл дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы.
РД ЭМС- радиожиілік диапазонының электромагниттік сәулеленуі.
ЖАС- жалпы адаптациялық синдром
АПА – Американдық психологиялық ассоциация
МКБ-10 - Аурулардың халықаралық жіктемесі- 10-шы қайта қарау, Международная классификация болезней 10-го пересмотра (МКБ-10)
ЖБС-жалпы бейімделу синдромы
GEDA - «Gesundheit in Deutschland aktuell»
IBM SPSS Statistics 23-әлеуметтік ғылымдарға арналған стаитикалық өңдеу
Test TMD Brief - Test of Mobile Phone Dependence brief
Scale PUMP –Problematic use of mobile phone Scale
MPPUS-27 - 27-item Mobile Phone Problem Use Scale
UCLA Loneliness Scale - Жалғыздықты субъективті сезіну шкаласы
LKCS - The Leipzig Screening Questionnaire on Chronic Stress
RS-25 - The Resilience Scale
SAS - Smartphone Addiction Scale
СӘМ- субъективті әлеуметтік мәртебе
ӘҚ- Әлеуметтік қолдаудың сипаттамалары
МС- медициналық сауаттылық

КІРІСПЕ

Зерттеу тақырыбының өзектілігі. Бұл күндері әлемдік мәселелердің бірі болып отырған ұялы телефондарды қолдану, яғни цифрлық құрылғылардың ішіндегі ең көп қолданыс тапқан смартфондар жанымыздан калмайтын, әрі өміріміздің бір бөлшегіне айналған байланыс көзі.

Біздер үшін ұялы байланыстың құралы ретінде смартфондар өте ыңғайлы құрлығы екені бәрімізге аян, негізгі мәселе мына жағдаймен байланысты, атап айтканда, смартфондардың кейбір ерекшеліктері негізінде, оны шамадан тыс пайдалануға алып келуде, соның салдарынан ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану немесе проблемалық пайдалану бағытында бірқатар авторлар қазірдің өзінде «номофобия» немесе смартфонға тәуелділік деп аталатын (ағылш. nomophobia, немесе no mobile-phone phobia) түсініктерді зерттеумен айналысуда. Ұялы телефонсыз қалу немесе одан алыс болу жағдайы адамдарда үнемі қорқыныш сезімін туғызуда, тіпті алаңдаушылық және мазасыздану жағдай тудырады A.L. King, A.M.Valenca, A.E.Nardi зерттеулерінен көреміз [1].

Бүкіл әлем бойынша зерттелініп жатқан қазіргі жаңа зерттеулер келесі ойды бекітті, яғни смартфонды шамадан тыс пайдалану немесе смартфонға тәуелділік өмірдің маңызды кезеңдерінде өзінің зиянды әсерін көрсетеді. Қазақстан Республикасының ЖОО-ның студенттері арасында смартфонды шамадан тыс пайдаланудың таралуы артып келе жатқаны ерекше алаңдаушылық туғызуда, бұл олардың физикалық және психологиялық денсаулығына кері әсерін тигізуде. Смартфонға (әлеуметтік желілерге) үнемі көңіл бөлетін онсыз өмірлерін елестете алмайтын студенттердің басым көпшілігінде оқу нәтижесі бойынша оқу үлгерімдері төмен, сонымен қатар басқалармен қарым-қатынасқа түсу де қиындықтар туындап жатады және олар тіпті артық салмақ жинай бастайды (адипозитпен зардап шегеді) [2].

Любик университетінің (Германия) зерттеу нәтижелерінен келесі жағдайларды көруге болады, ұялы телефонның радиожиілік диапазонындағы электромагниттік сәулелену (РД ЭМС) жастар арасындағы семіздік эпидемиясының негіз болатын шамадан тыс артық тамақтануға итермелей беретін негізгі фактор екенін анықтады. Электромагниттік өрістердің әсерінен туындайтын бұзылулар нейробиологиялық эффектіні тудыруы мүмкін әзірше ғылымда оны алдын ала болжау қиын болып отыр, бұл мәселені E. K. Wardzinski және басқа авторлармен бірлесіп жасаған зерттеулерінен көреміз [3].

Қазақстандық психологтар зерттеу аясындағы стресс және резильенттілік мәселелерін қарастырған бірқатар ғалымдар бар, атап айтқанда С.Қ. Бердібаева [4], М.К. Жолдасова [5], Н.К. Тоқсанбаева [6], А.Ф.Азизова, Л.О. Баймолдина және тағы басқалар [7] өз еңбектерінде стресстің туындауымен заманауи психологияда стресске төзімділік мәселелерін қарастырған. Сонымен қатар резильенттілік мәселесін зерттеумен айналысқан О.С. Сангилбаев [8], С.Е. Дуанаева [9]. Авторлар атап көрсеткендей стресске төтеп беру қабілетіне сәйкес резильенттіліктің түрлерін қарастыруға болатынын көрсетті.

Қазақстанда осы сұрақтарға байланысты зерттеулер, тіпті, 2014 жылдың өзінде пайда болды, Ақтөбе қаласында Марат Оспанов атындағы Батыс-Қазақстан Мемлекеттік медициналық университетінің жас ғалымдарының зерттеулері бойынша, әртүрлі телефон модельдерінің электромагнитті өрістерінің параметрлерін өлшеу барысында ұялы телефондардың өте зиян екені көрсетілген, әсіресе көру және есту мүшелеріне қатты зиян келтіретіндігі жайлы айтып өткен (зерттеуші Асельжан Бектурганова, 2014 ж. дипломдық жұмыс).

Сонымен қатар осы зерттеу барысында алынған статистикалық мәліметтер бойынша, зерттеуге қатысқан респонденттердің 60%-ы бір ғана емес, екі ұялы телефон қолданатынын, ал 35%-ы өз телефондарынан мүлдем ажырамайтындарын көруге болады. «Көптеген Ақтөбелік жастар ұйықтар алдында да өз телефондарынан ажырамай жатудан бас тартпайтыны анықталды, оларды қосылып тұрған аппараттың әрдайым базалық станциямен үнемі байланыста тұратындығы да мүлдем алаңдатпайды. Электромагниттік толқындардың әсерінен ми үнемі зардап шегеді. Смартфонды шамадан тыс қолданған кезде, ұлпалардың қызуы туындайды және жасуша құрылымы бұзылады. Бұл жағдай жүйке, иммундық және жүрек-қан тамырлары ауруларына әкеледі». Сонымен қатар, медициналық университеттің студенттері жылу толқындары қатерлі ісік ауруларының пайда болуына ықпал етуі мүмкін деген батыл болжам жасаған. Зерттеуден алынған мәліметтер негізінде келесі ұсыныстарды береді: «ұялы телефонды пайдалану кезінде оның теріс әсерін болдырмау үшін телефон иелерін ұялы байланысты ақылмен пайдалана алуға үйрету керек» [10].

Қазақстан Республикасының Президенті Қ.Ж. Тоқаевтың жолдауы «Жасанды интеллект дәуіріндегі Қазақстан: өзекті мәселелер және оны түбегейлі цифрлық өзгерістер арқылы шешу» (2025 ж., 8 қыркүйек), цифрлық трансформация ел дамуының негізгі бағыты ретінде жарияланып, білім беру, денсаулық сақтау және әлеуметтік салаға жасанды интеллект пен технологияларды енгізуге басымдық берілді деп айтты [11].

Бүгінгі таңда Қазақстан Республикасының Оқу-ағарту министрлігі білім беру ұйымдарында, ең алдымен мектептер мен мемлекеттік құрылымдарда смартфондарды пайдалану ережелерін ендіру туралы белсенді талқылаулар жүргізілуде. Өкінішке орай жоғары оқу орындарында мұндай белсенді талқылаулар жүргізілмеуде, студенттер арасында ұялы байланысқа тәуелділік қарқынды орын алуда және смартфонды шамадан тыс пайдалану ұлғайып отыр.

Жоғарыда айтылғандарға байланысты біз, студенттердегі созылмалы стрессті патогендік фактор және резильенттілікті қорғаныс факторы ретінде зерттеу мәселесін қарастырдық, жыныстық айырмашылықтар мен оқу бейінін ескере отырып, ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану жағдайы бойынша тәуекел топтағы студенттердің мәселелерін ерте анықтау арқылы студенттерге ұялы телефонды пайдалануды реттеу қажеттілігі туралы ұсыныстарды негіздедік.

Студенттерде ұялы телефонды шамадан тыс қолдану жағдайындағы қорғаныс (резильенттілік) және патогендік факторларды (созылмалы стресс) зерттеуде бүгінгі таңда бірқатар маңызды қайшылықтар орын алуда:

– тәуелділігі жоғары адамның психологиясы мен медиа мінез-құлықты зерттеу бойынша психология саласындағы ғылыми әлеуеттің жеткіліксіздігі, әсіресе жоғары білім беруді цифрландыру жағдайында студенттердің тәуелді мінез-құлықтарының алғышарттарының әлеуметтік маңыздылығын зерттеудің бағытын анықтау қажеттілігін көрсете алады, атап айтқанда жоғары оқу орындарының білім беру тәжірбиесінде қалыптасқан жағдайлардың өте жоғары сұранысқа ие болу деңгейі бойынша қиыншылықтар;

– студенттердегі созылмалы стресстің жоғары деңгейі мен үнемі жоғары бола бермейтін резильенттіліктің арасында келесі сұраққа ден қою керек- жаңа сандық білім беру ортасында дамудың осындай ерекшеліктерін ескере отырып жүзеге асыру барысындағы қиыншылықтар;

– жоғарғы оқу орнындағы оқыту процесінде студенттердің ұялы телефонды пайдалану шарттарын реттеу қажеттілігі мен ЖОО-да осы ережелердің әлеуметтік-педагогикалық практикаға енгізілуінің деңгейі мен қарқыны арасындағы байланыстар бойынша қиыншылықтар;

– студенттердің стреске төзімділігі мен резильенттілігін дамытуды әлеуметтік-психологиялық қолдау көрсету қажеттілігі мен жоғары оқу орындарында нақты ұйымдастырылу деңгейі арасындағы қиыншылықтар.

Зерттеу мәселесінің ғылыми даму жағдайы.

Диссертациялық зерттеудегі мәселенің негізгі ойларының бірі, МКБ-5 классификаторы бойынша тәуелділікті анықтау критерийлеріне сүйене отырып, қазірдің өзінде «ұялы телефонға тәуелділік» деген жеке диагноз талқылануда, бұл интернетке тәуелділік диагнозына ұқсас диагноз болады.

Ұялы телефондарды қолданудың проблемалық сипатымен, атап айтқанда, шамадан тыс пайдалану салдарынан туындайтын жағымсыз әсерлерді сипаттайтын аз ғана айырмашылықтар бар (PUMP, ұялы телефонды проблемалық пайдалану шкаласы бойынша, L.J. Merlo, A.M. Stone and A. Bibbey орыс тілді үлгіде валидизациялаған В.Н. Колесников, Ю.И. Мельник және Л.И. Теплов. [12, 13]): 1- Толеранттылық: қанағаттану сезімі туындау үшін ұялы телефонды пайдалану уақытын үнемі ұлғайту қажеттілігі, 2-Бастарту синдромы: смартфонды пайдалану мүмкіндігінен айыру кезінде эмоционалық жағымсыз күйде қалу, 3- жоспарланған уақытан аса телефонды пайдалану, 4- телефонда көп уақыт өткізу, 5- қарсы тұру мүмкін емес құмарлық: телефон туралы әрдайым мазасыз ойлар, қоңыраулар мен хабарламалардан әрдайым туындаған алаңдаушылық, 6- басқа жұмыс түрлеріне кері әсерлер, 7-физикалық немесе физиологиялық шектеулерге қарамастан пайдалану, 8-басқа адамдардың алдындағы міндеттерді орындамау, 9- қауіпті жағдайлардың орын алу қатерін туындауы, мысалы көлік жүргізу кезінде, 10-басқалармен қарым-қатынастағы мәселелерге қарамастан, қолдану. Алғашқы тұрған үш белгі МКБ-10 бойынша тәуелділікті анықтаушы критерийлер болып табылады: төзімділік, бастарту синдромы және жоспарланған уақыттан көп пайдалану [14].

Әзірге психологиялық қауымдастықтарда бірдей мойындалған сәйкес диагноз жоқ, алайда қарқынды талқыланулар жүріп жатыр. Бірақ ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану мәселесі күмән тудырмайды. Мұнда тек әлеуметтік желілер туралы ғана емес, сонымен қатар ойындар, push-хабарламалар және басқа да функциялары мен оның пайдалану (мінез-құлықтық аспект) туралы да болып отыр.

Смартфонға тәуелділік-бұл жаңа құбылыс, ең кең таралған медициналық емес тәуелділіктердің бірі, ол өзінің кең таралуымен интернет тәуелділігін және ойынға тәуелділікті артта қалдырып, оларға қауіпті конгломерат құрды (Д.Б. Долгушин және т.б. [15]; С.Б. Догадкина және т.б. [16]; О.В. Крухмалева, Е.В. Крухмалев [17]; Л.О. Пережогин [18]; В.В. Титова [19]; В.П. Шейнов [20, 21]

Көптеген шетелдік зерттеулерде (Al-Barashdi, H.S. Bouazza, N. H. Jabur [22]; S.S. Aljomaa et al. [23]; C. Augner және G.W. Hacker [24]; D. Ayar, M. Bektas [25]; M. Bian және L. Leung [26]; J. Billieux [27]; K. Demirci et al. [28]; J.D. Elhai, J. C. Levine, et al. [29]; C. De Pasquale, F. Sciacca, D. Conti, et al. [30]; K. Graben [31]; T. Hamamura et al. [32]; J. Harwood et al. [33]; A.C. Karpinski et al. [34]; A.M. Volungis et al., [35]; G. Waller және D. Süss [36]; J.J.Woo et al. [37]; X. Xie et al. [38]; M.X. Zhang, A.M.S.Wu [39];) смарфонға деген тәуелділік келесідей жағымсыз факторлармен тығыз байланысты дипрессия, мазасыздық, стресс, өзіндік бағалау мен өзін-өзі басқару, ұйқысыздық, жалпы денсаулықпен, өмір сүру сапасымен және толықтай қанағаттану сезімі, отбасындағы қиындықтар, оқушылар мен студенттердің оқу үлгерімінің нашарлауы, жұмыс сапасының өнімінің төмендеуі және кибербуллинг құрбаны болу қаупінің туындауы. Смартфонға тәуелділік импульсивтілікпен, нейротизммен, интернетке тәуелділікпен, әлеуметтік желілердегі белсенділікпен, ұйқыға жатар алдында смартфонды пайдаланумен оңтайлы байланысты, бұл өзін-өзі құрметтеуге кері әсер беретіні де бар.

Сонымен қатар, смартфонды шамадан тыс пайдалану жастар арасында әлдеқайда жоғары екенін байқаймыз. Смартфонға тәуелділік қыздарға көбірек тән екенін көреміз, темекі өнімдерін тұтынумен және алкогольді ішімдіктерді қолданумен оң корреляциясын да байқауға болады. Коронавирус пандемиясы ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану мен шектен тыс қолдануға айтарлықтай әсер етті.

Сондай-ақ, смартфонға тәуелділіктің кросс-мәдени ерекшеліктері анықталған, атап айтқанда Ресейлік зерттеу үлгісінде Еуропалық, Азиялық және Американдық зерттеу үлгілерінен айырмашылығы, смартфонға тәуелділіктің агрессивтілік, экстраверсия, адамдар арасындағы жанжалдардың туындауымен оңтайлы байланыс таппады.

Қалай болғанда да, ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану немесе смартфонға тәуелділіктің кері салдары әсіресе, студенттерде психологиялық, мінез-құлықтық және өзіндік тиімділік мәселелерін қамтиды. Бұл жағдайлар Қазақстан Республикасында оларды жеке зерттеуді талап етеді.

Зерттеудің мақсаты:

Ұялы телефонды шамадан тыс қолдануға бейім келетін тәуекел топ студенттеріне арналған диагностиканы жасау үшін созылмалы стресс,

резильенттілік және ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану арасындағы өзара байланыстың сипатын табу.

Зерттеудің объектісі: жоғары оқу орнындағы оқу процессінде ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану жағдайындағы студенттердегі стресс пен резильенттілік феномендері.

Зерттеудің пәні: созылмалы стресс деңгейі мен резильенттілік көрсеткіштерінің сипаттамалары және олардың ЖОО-ғы оқу процессінде студенттердің ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану жағдайындағы рөлі.

Зерттеудің міндеттері:

1. Студенттік жаста ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану, аталған мінез-құлықтың пайда болуына ықпал ететін немесе кедергі келтіретін факторлар жөніндегі зерттеулерге теориялық талдау жүргізу. Студенттік жаста ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың студенттердің психикалық денсаулығына тигізетін салдарларын талдау;

2. Созылмалы стресс пен резильенттілік феномендерін ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділікке ықпал ететін психологиялық қатер факторлары және протективті факторлары ретінде ашып көрсету;

3. Студенттердегі стресс, резильенттілік көрсеткіштерін және олардың ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану көрсеткіштерімен өзара байланысын анықтайтын эмпирикалық зерттеу жүргізу;

4. Зерттеу нәтижелерін интерпретациялау және қорытындылау. Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейім тәуекел тобындағы студенттерді анықтаудың теориялық-әдіснамалық және эмпирикалық негіздерін әзірлеу, жоғары оқу орнындағы оқу процесі кезінде ұялы телефонды пайдалану регламентін енгізудің қажеттігін негіздеу.

Зерттеудің негізгі болжамы: Біз, созылмалы стресс деңгейі, резильенттілік көрсеткіштері мен студенттік жаста ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейім болудың арасында өзара байланыс бар деп болжаймыз, бұл, студенттердің әлеуметтік-психологиялық сипаттарын ескере отырып, ұялы байланысты шамадан тыс пайдаланатын тәуекел тобындағы студенттерді анықтауға арналған кешенді диагностика шарасын әзірлеуге мүмкіндік береді.

Зерттеудің жеке болжамдары:

- Жалпы алғанда, созылмалы стресс немесе оның жеке көрсеткіштерінің деңгейі жоғарылаған сайын, студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға тенденция да арта түседі;
- Студенттердің резильенттілік деңгейі немесе оның жеке көрсеткіштері жоғары болған сайын, ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға тенденция төмендейді;
- Студенттердің жыныстық ерекшеліктері және олардың оқу бейіні студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану тенденциясының болуына айтарлықтай ықпал етеді, бұл тенденция студент ұлдарға қарағанда, студент қыздарда айқын көрінеді.
- Әзірленген сауалнама негізінде ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділігіне орай тәуекел тобына кіретін студенттерді анықтауға болады.

Қорғауға шығарылатын тұжырымдар:

1. Студенттердің стресс пен резильенттілік қабілеттін зерттеуде теориялық-әдіснамалық және эмпирикалық негіздері ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану жағдайында жеке тұлғаның психологиясы, денсаулық психологиясы және тәуелділік мінез-құлық психологиясының ғылыми қағидаларының кең спектірін синтездейді, әдіснамалық плюрализм негізінде қалыптасқан, студенттердің стресс пен резильенттілік ерекшеліктерінің мәнін ашады, олардың ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану жағдайында қорғаушы немесе патогендік сипатқа ие екенін анықтайды.

2. Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділігі бойынша тәукел тобындағы студенттерді анықтаудың теориялық-әдіснамалық және эмпирикалық негіздерін әзірлеу кезінде, студенттердің физикалық және психикалық денсаулығына кері салдарын тигізетін, бұл ең алдымен өзін-өзі бақылауын жоғалту көрсеткіштері бойынша созылмалы стресс деңгейін және жағымсыз эмоциялық жағдайлардың бар болуын ескеру қажет. Бұл жағдайда жалғыздық сезімін бастан кешіру, нейротизмнің жоғары деңгейі, ақкөңілділік, адалдықтың және экстраверсияның төмен деңгейі ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділіктің, тіпті студенттерде номофобияның қалыптасуына дейінгі маңызды патогенді болжаушылардың бірі болып табылады. Студенттердің резильенттілік деңгейі протективтік компонент ретінде, өкінішке орай ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділікті төмендетуге елеулі әсер етпейді.

3. Созылмалы стресс пен студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділігінің негізгі ерекшеліктерін сипаттайтын жасырын факторлық құрылым анықталды. Осы факторларды маңыздылығы бойынша кему ретімен көрсетеміз:1.Басқа адамдардың алдындағы міндеттемелерді орындамау және басқа іс-әрекеттерге кері әсер ету; 2. Абстиненция/бас тарту белгілерінің дамуы; 3. Бақылаудың жоғалуы; 4. Белгілі бір қатты эмоционалық күйде жағымсыз жағдайдың орын алуы; 5. Тұрақты еңсерілмейтін құмарлық: студенттердің әрдайым телефон туралы ойлары, қоңыраулар немесе хабарламалар болуы мүмкін деген алаңдаушылығы.

4. Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділігі бойынша тәуекел топтағы студенттерді анықтаған кезде жыныстық айырмашылық және оқу бейімділігін ескеру қажет, атап айтқанда ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану студент ұлдарға қарағанда студент қыздар арасында айтарлықтай жоғары болып келеді. Гуманитарлық бағытта оқитын студенттер техникалық бағытта оқитын студенттерге қарағанда ұялы телефонды шамадан тыс қолдануға бейім. Сонымен қатар, жыныстық ерекшелік ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға әсер етеді, бұл студент қыздар мен ұлдар арасында байқалады. Студент ұлдарда бұл басқа адамдармен қарым-қатынас орнатуда көбірек байқалады, алайда студент қыздарға қарағанда абстиненция синдромы мен бақылауды жоғалту сияқты типтік клиникалық көріністерсіз болады.

5. Авторлық әзірленген сауалнама студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділігі бойынша тәукел тобына жататынын анықтауға мүмкіндік береді. Студенттерге арналған сауалнаманың негізгі критерийлері: а)

ұялы телефонның кейбір функцияларын жиі және қолдану маңыздылығы, ең бастысы интернет және камера; ә) өзін ұялы телефонсыз елестете алмау; б) ұйықтар алдында телефонда жанына қою; в) ұялы телефонды жоғалтып алған кездегі күшті жағымсыз эмоцияларды бастан кешіру; г) ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану кезінде денсаулыққа зиян келтіру мүмкіндігі туралы білімнің болмауы немесе оны елемеу; ғ) телефонды пайдалану функцияларының жекелендірілуі; д) ұялы телефонның қымбат/сыртқы түрінің маңыздылығы.

Зерттеудің ғылыми жаңалығы: Зерттеу барысында ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану жағдайында студенттердің стресс деңгейі мен резильенттілігі зерттелді. Диссертация аясында алғаш рет созылмалы стресстің жоғары деңгейі және резильенттіліктің төмен деңгейі студентте болған кезде, олардың ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділігі туралы сұрақ туындады, сондай-ақ, ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану студенттердің эмоциялық жай-күйіне де (созылмалы стресстің жоғары деңгейі) және резильенттіліктің төмен деңгейіне кері әсері туралы мәселе көтерілді. Зерттеудің жаңалығын толығырақ қарастырайық:

1. Алғаш рет кешенді түрде ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану жағдайында студенттердегі стресс пен резильенттілік мәселесі, сондай-ақ жыныстық айырмашылықтар мен оқыту бейіні де жан-жақты зерттелді. Міне осы жағдай негізінде жоғары оқу орнының оқыту процесінде студенттердің денсаулығын сақтау мен ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейім болып келетін тәуекел тобына жататын студенттерді бастапқы профилактика кезеңінде анықтауға мүмкіндік беретін арнайы бағыттағы бағдарламаның ережесін жасауға болады.

2. Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану мәселесін зерттеу үшін кешенді психодиагностикалық материалдар әзірленді, ол жеке клиникалық белгілерден бастап, ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың интегралдық көрсеткіштеріне дейінгі аралықтағы әртүрлі аспектілерін анықтауға және толықтыруға мүмкіндік береді. Сондықтан да TMD brief тесті мен MPPUS-27 шкаласы орыс тіліне аударылып, жүргізілді (қазақ тіліне де осы психодиагностикалық материал әрі қарай аударылып, болашақта бейімделетін болады), бұл бір жағынан, Қазақстанда алғаш рет студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс қолдануын мақсатты түрде зерттеуге мүмкіндік берді, екінші жағынан біздің зерттеуімізден алынған нәтижелерімізді студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс қолдану критерийі бойынша басқа да, зерттеулерімен салыстыруға үлкен мүмкіндік берді.

3. Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану барысында студенттердің созылмалы стресс пен резильенттіліктің басым тенденциялары анықталды, бұл міндетті түрде жоғары оқу орнының білім беру процесі кезінде ескерілуі қажет. Алғаш рет ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану жағдайында стресс ерекшеліктері мен студенттердің резильенттілігі жыныстық айырмашылықтар мен оқу бейіні ескеріле отырып құрылды.

4. Зерттеу барысында студенттердің созылмалы стресі мен ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану бейімділігінің өзара байланысының негізгі

ерекшеліктерін сипаттайтын латентті факторлық құрылым анықталды, мұнда ең маңызды рөл атқаратын, басқалар алдындағы міндеттемелерді орындамау, басқа іс-әрекеттерге кері әсер ету, абстиненция/бас тарту симптомының дамуы және стресс жағдайында бақылауды жоғалту.

5. Студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділігін алдын алуда резильенттіліктің рөлінің мәнді еместігі анықталды, бұл ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану жағдайында студенттер үшін қорғаныс факторлары бола алатын басқа қорғаушы факторларды зерттеудің қажеттілігін көрсетеді.

6. Студенттерде ұялы телефонды шектен тыс пайдалануға бейімділікке әсер ететін маңызды патогенді тұлғалық факторлар анықталды, атап айтқанда: жалғыздық сезімін бастан кешіру, нейротизмнің жоғары деңгейі, қайырымдылық, адалдық және экстраверсия деңгейінің төмен болуы, бұл, студенттер ұялы телефонды шектен тыс пайдалану жағдайында қорғаныс факторы ретінде протективті факторларды зерттеу қажеттілігін көрсетеді.

7. Студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану бейімділігі бойынша тәуекел тобын анықтауға мүмкіндік беретін авторлық сұхбат-сауалнамасы дайындалды, оның негізгі критерийлері дәлелденді. Жалпы алғанда, ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану жағдайында студенттердің созылмалы стресс пен резильенттілігінің негізгі ерекшеліктері мен рөлі анықталды; ғылыми айналымға жаңа эмпирикалық және теориялық деректер енгізілді. Олар тұлға психологиясы, денсаулық психологиясы мен тәуелді мінез-құлық психологиясы және оның алдын алу саласындағы өзекті психологиялық мәселені шешудің негізін құрайды.

8. Біздің зерттеуіміздің алғашқы нәтижелері арқылы біз отандық және шетелдік әріптестердің назарын ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану жағдайында білім алатын студенттердің мәселелерін зерттеуге аударғымыз келеді. Бұл-жас ұрпақтың денсаулығын сақтауға және білім беру үдерісінде ұялы телефонды пайдалану ережелеріне негізделе отырып, студенттердің оқу тиімділігін арттыруға ықпал ететін қауіпсіз білім беру ортасын қалыптастыру үшін маңызды.

Зерттеудің теориялық-әдістемелік негіздері.

Диссертация негізгі әдіснамалық ережелер мен қағидаларға негізделген: жүйелілік, детерминизм, тарихилық қағидалары, сондай-ақ аксиологиялық және жағдаяттық ықпалдар және тағы басқалар.

- детерминизм принципі, «сандық қоғам» адамының психикасын зерттеуге, яғни сыртқы (орта) және ішкі (интраиндивидуалдық) жағдайлармен өзара әрекет нәтижесі ретінде зерттеуге мүмкіндік береді (Л. С. Выготский [40], С. Л. Рубинштейн [41], А. Н. Леонтьев [42]);
- жүйелілік (тұтастық) принципі, оның көмегімен зерттеудің әдістамалық аппараты құрылды, психикалық сипаттамаларды зерттеуге бағытталған әдістер кешені анықталды, олардың жиынтығында жеке тұлға динамикалық жүйе ретінде қарастыратын түсінік береді (Б. Г. Ананьев [43], А. А. Деркач [44], Б. Ф. Ломов [45] және тағы басқалар.);

- жалпы психология, жас ерекшелік психологиясы, клиникалық психология, тұлға психологиясы, денсаулық психологиясы, тәуелділік мінез-құлық психологиясы, психотерапияның іргелі қағидалары (К.К. Платонов [46]).

- мәдени-тарихи теорияның ережелері, тұлға және оның құрылымы туралы түсініктер (Б. Г. Ананьев [43], С. Л. Рубинштейн [41], А. Н. Леонтьев [42]), психикалық дамудың негізгі теориялары (Д. Б. Эльконин [47], Э. Эриксон [48]);

- ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың пайда болуы мен дамуы саласындағы зерттеулер (Д.В. Долгушин және тағы басқалар[49]; С.Б. Догадкина және тағы басқалар [50]; О.В. Крухмалева, Крухмалев Е.В. [51]; Л.О. Пережогин [52]; В.П. Шейнов [53]).

- стресс феноменін зерттеудің негізгі тұжырымдамалық тәсілдері: «Стресстің транзакциялық моделі» (R.S. Lazarus, Launier R. [54]), «Салютогендік модель» (A. Antonovsky [55]), «Ресурстарды сақтау теориясы» (A. Garber, Karapetyan L., Reschke K. [56]), «Ресурстарға бағдарланған бағыт», «стресс денсаулық пен ауру арасындағы өткізгіш рөлінде» (H. Schröder және K. Reschke [57]).

- резильенттілік феноменін зерттеудің негізгі концептуалды бағыттары (S. Fergus және M.A. Zimmerman [58], O.Hjemdal және т.б.[59], E.E. Werner [60], A.S. Masten және т.б. [61], M. Holtmann және M. Schmidt [62]; M. Laucht және т.б. [63], E. Chamlee-Wright, V. H. Storr [64], M. Zhou., Bankston C. [65], T.Agasisti және т.б. [66], S.R. Jaffee және т.б. [67], G. Strunk,G. Schiepeck [68], J. Bolsinger және т.б. [69]; B.L. Callaghan [70], A. Stainton және тағы басқалар [71], M. Rönnau-Böse, K. Fröhlich-Gildhoff [72], S. Southwick және басқалар [73], L. Thun-Hohenstein, K. Lampert [74]).

- позитивті психологиядағы резильенттілік теориялары (Г. Боннано [75], Э. Вернер [76], Н. Гармези [77], М. Раттер [78], Р. Смит [79], М. Унгар [80] және тағы да басқалар).

Зерттеуді ұйымдастыру әдістері. Зерттеудің әр түрлі кезеңдерінде және жеке зерттеу міндеттерін шешу барысында нақты материалдарды жинау, оларды өңдеуде әдістердің кең ауқымы қолданылды.

Зерттеу нәтижелері мен қорытындылардың дәлдігі психологияда апробациядан өткен және сенімді зерттеу әдістерін қолдану, түрлі әдістер арқылы алынған нәтижелерді өзара салыстырып тексеру, сондай-ақ математикалық статистика әдістерін пайдалану, анықталған фактілер мен заңдылықтарды теориялық тұрғыдан мазмұнды талдау арқылы қамтамасыз етілді.

Созылмалы стресс деңгейін, резильенттілікті және ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануды анықтау үшін келесі тесттер мен сауалнамалар қолданылды:

- созылмалы стресс деңгейін диагностикалау үшін созылмалы стресстің Лейпцигтік экспресс-тесті қолданылды - The Leipzig Screening Questionnaire on Chronic Stress - LKCS (K. Reschke және H. Schröder, бейімдеген A. Garber, L. Karapetyan); Қазақ тіліне аударған С.К. Бердібаева, Б.Ш. Байжуманова [81]. Тест созылмалы стресстің 7 көрсеткішін және интегралды көрсеткішті диагностикалайды: қадағалауды жоғалту, мағынаны жоғалту, жағымсыз

эмоциялар мен сезімдерді басқару, ұйқының бұзылуы, демалуға қабілетсіздік, эмоциялық жағымсыз реңктегі тақырып және социумның жеткіліксіз эмоциялық қолдауы.

- резильенттілік деңгейін диагностикалау үшін – резильенттілік шкаласы қолданылды - The Resilience Scale - RS-25 (G. M. Wagnild және H. M. Young), валидизация жасаған С.Е. Дуанаева [82]. (диссертациялық зерттеуде); резильенттіліктің екі көрсеткішін және интегральды көрсеткішті диагностикалайды: тұлғалық құзыреттіліктер, өмірін және өзін қабылдау;

Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануды диагностикалау үшін бірден бірнеше сауалнамаларды қолдандық:

- ***Test of Mobile Phone Dependence brief (TMD brief),*** Volkmer, S. A., Chóliz et al., орыс тіліне аударған А.И. Гарбер, валидизация аталған зерттеудің аясында жүргізілді; 4 көрсеткішті және интегральды көрсеткішті диагностикалайды: абсистенттілік, шамадан тыс пайдалану, толеранттылық және бақылауды жоғалту.

- ***Scale PUMP: Problematic Use of Mobile Phone*** – Ұялы телефонды проблемалық қолдану шкаласы, L.J. Merlo, A.M. Stone және A. Bibbey Орыс тілді іріктеу тобына валидизация жасаған В.Н. Колесников, Ю.И. Мельник және Л.И. Теплова [83].

Бір интегральды көрсеткіш және МКБ-10 сәйкес келетін 10 көрсеткіш диагностикаланады: ***Толеранттылық:*** қанағаттанушылық сезіміне ие болу үшін пайдалану уақытын үнемі арттыру қажеттілігі, ***Болдырмау синдромы:*** смартфонды пайдалану мүмкіндігі болмаған кездегі эмоциялық дискомфорт, телефонды пайдалануды жоспарлағаннан гөрі, көп уақыт қолдану. Телефонға жұмсалған уақыттың көп болуы, жеңе алмайтын қалаулар**:** телефон туралы ойлар, қоңыраулар мен хабарламалар туралы уайымдау, басқа әрекеттерге жағымсыз әсері, физикалық немесе физиологиялық қиындықтардың болуына қарамастан қолдану, басқалардың алдындағы міндеттемелерді орындамау, қауіпті жағдайлардың туындауына және басқалармен қатынастағы туындаған қиындықтарға қарамастан қолдану.

- ***27-item Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS-27),*** A. Bianchi және J.G. Phillips [84]**.** Ұялы телефонды проблемалық қолдану шкаласы (MPPUS-27) орыс тіліне аударған А.И. Гарбер, іріктеу тобында валидизация аталған зерттеудің аясында жүргізілді; Бұл жерде бір интегральды көрсеткіш диагностикаланады;

- Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануын анықтау мақсатында студенттер үшін арнайы әзірленген сауалнама жүргіздік, онда ұялы телефонды пайдалану ерекшеліктері мен оның студенттер үшін маңыздылығы қарастырылды.

Сауалнамаларға жауап беруді аяқтағаннан кейін, әрбір студентпен келесі сұрақтарды қамтитын сауалнама жүргіздік: ұялы телефонның болуы, телефонның маркасы, жаңа телефонды сатып алу жиілігі, телефонның жиі қолданылатын функциялары, өзін телефонсыз елестете алуы, ұялы телефонның түнгі уақытта физикалық тұрғыдан қолжетімділігі, ұялы телефонды жоғалту кезінде туындайтын эмоциялық реакция, қоңыраулар, хабарламалар үшін ұялы

телефонды қолдану жиілігі, ұялы телефон бойынша коммуникация ерекшеліктері, телефонды өшіріп қою туралы шешімі, телефонның ағзаға әсері туралы білімдері, жол жүрген кезде телефонды қойып қоятын орны, телефонның алуан түрлі функцияларының маңыздылық дәрежесі: интернетте ақпаратты іздеу, әлеуметтік желілер, мысалы, Facebook, қоңыраулар, SMS-тер, мессенджерлер/чат, ұялы телефонның әдемі болуы қажет, ойындар, органайзер (күнтізбе және т.б.), музыка тыңдау, видео немесе фото қарау, видео немесе фото түсіру, веб-серфинг, электрондық пошта, сервис қызметі, мысалы, ауа-райы, GPS функциялары, мысалы, навигатор, ұялы телефон қымбат болып көрінуі керек, ойындар (интернетсіз), интернеттегі ойындар және тағы басқалар.

- Бұдан басқа, жалғыздықты және әлеуметтік оқшауланууды субъективті сезінуді диагностикалау үшін – Жалғыздықты субъективті сезіну шкаласы жүргізілді ***UCLA Loneliness Scale*** – D. Russell, L.A.Peplau, M.L.Ferguson әзірлеген тест-сауалнама, орыстілді іріктеу тобына валидизация жасаған Н.Е.Водопьянова, Старченкова Е.С. [85]. Шкала жалғыздықтың және әлеуметтік оқшауланудың интегральды көрсеткішін диагностикалайды: жалғыздықтың максималды ықтималды көрсеткіші 60 балл және жалғыздықтың үш деңгейі: жоғары, орташа және төмен.

- Тұлғалық белгілерді және белсенділікті диагностикалау үшін ***The Big Five Inventory:*** Үлкен Бестік Сауалнамасы (Big Five Inventory): американдық психологтар Р. Маккрае мен П. Коста. Қазақ тілді іріктеу тобына бейімдеген және валидизациялаған М. К. Жолдасова, Г. Н. Борбасова, Д. Мэттьюс, А. М. Кустубаева [86]. Сауалнама тұлғалық белгілердің және белсенділіктің 5 көрсеткішін диагностикалайды: экстраверсия, аққөңілділік, адалдық, нейротизм және тәжірибеге ашықтық.

Статистикалық әдістер: SPSS 23.0 нұсқасындағы статистикалық бағдарламалар пакеті қолданылды. Зерттеу деректеріне суреттеуші статистика әдістері қолданылып, мәліметтерді статистикалық талдау үшін келесі процедуралар жүргізілді: мәліметтердің нормалды бөлуге сәйкестігі тексерілді, екі тәуелсіз таңдауды салыстыру үшін Манн–Уитнидің параметрлік емес U-критерийі қолданылды, Спирмен әдісі бойынша корреляциялық талдау және Кайзер бойынша нормализацияланған басты компоненттер әдісі арқылы факторлық талдау жүргізілді.

Диссертациялық зерттеудің эмпирикалық базасы. Зерттеу 2022-2025 жылдар аралығында жүргізілді. Офлайн форматта өткізілді.

Зерттеу топтарын сипаттау. Қазақстан Республикасының үш тілді білім беру саясатына негізделе отырып (Қазақстан Республикасында тіл саясатын дамытудың 2023 – 2029 жылдарға арналған тұжырымдамасы), ЖОБ мекемелерінде білім алған (ҚР Білім және ғылым министрлігінің 2012 жылғы 8 қарашадағы №500 Бұйрығы) Қазақстан Республикасының әр бір азаматы қазақ, орыс және ағылшын тілдерін бірдей меңгеретіндіктерін негізге ала отырып, зерттеуге қазақ және орыс тілдерін жетік меңгерген студенттер қатысты, бұл қазақ және орыс тілінде сауалнама жүргізуге үлкен мүмкіндік берді. Зерттеуге 174 студент қатысты, оның ішінде: 102 студент қыздар және 72 студент ұлдар.

Топтардағы сыналушылардың орташа жасы: 18,67 жас ± 0,648 ай. Жынысты ескеру бойынша: қыздардың орташа жасы: 18,58 жас ± 0,567 ай, ал ұлдардың орташа жасы: 18,93 жас ± 0,808 ай.

Зерттеу топтарын құраған студенттер, Алматы қаласының әртүрлі жоғары оқу орындарында келесі мамандықтар бойынша білім алады: психология, биология, география, ақпараттық жүйелер, телевидение және режиссура.

Осылайша, гуманитарлы (педагогикалық, жаратылыстану-ғылыми), шығармашылық және техникалық мамандықтарды қамтыдық.

Зерттеу топтарындағы барлық студенттер ұялы телефонды қолданатындар, көп жағдайда iPhone және Redmi Smartphone (83,2%), Samsung фирмасының қарапайым ұялы телефондары тек 29 студентте анықталды (16,8%). Зерттеу барысында анықталған көрсеткіштер нәтижесінде 11 студент (6,4%) өз өмірін ұялы телефонсыз мүлдем елестете алмайды, 45 студент (26%) өз өмірін ұялы телефонсыз айтарлықтай дерлік елестете алмайды, 91 студент (52,6%) ұялы телефонсыз өмірді елестете алатынын, алайда ондай өмірдің түрлі қиындықтарға толы болатынын атап өтті, зерттеу тобының тек 26 студенті (15%) өз өмірлерін ұялы телефонсыз қалыпты елестете алады. Яғни, зерттеу таңдауын ұялы телефонсыз өмірді әртүрлі қабылдайтын студенттердің тобын қамтыды.

Зерттеу нәтижелерінің сенімділігі мен дәлдігі зерттелінетін параметрлердің арасындағы айырмашылықтардың статистикалық мәнділігі мен сыналушылардың таңдауының репрезентативтілігімен бекітіледі.

Эмпирикалық зерттеу нәтижелерін өңдеу кезінде Манна-Уитнидің параметрлік емес салыстырмалы талдау әдістері, корреляциялық және факторлық талдау әдістері, суреттеуші статистика, альфа Кронбах критерийі, критерийлік валидттілік және басқа да статистикалық талдау тәсілдері қолданылды. Зерттеудің теориялық талдау нәтижелерінің негізделуі, олардың мазмұндық валидтілігімен, эксперименттік бектілумен, логикалық қайшылықсыздығымен және басқа зерттеушілердің мәліметтерінің сәйкестігімен туындайды. Теориялық және эмпирикалық зерттеулердің нәтижелерінің көрінісі кеңінен апробациядан өтіп ғылыми-практикалық семинар, конференцияларда, ғылыми басылымдарда мақала жариялануы арқылы дәлелденеді.

Зерттеу барысында студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану жағдайында созылмалы стресс пен резильенттіліктің рөлі анықталатын ғылыми міндеттер шешілді, ол шамадан тыс пайдалануға бейімділікке қатысты тәуекел тобына жататын студенттерді ерте анықтауға және студенттердің жоғары оқу орнында оқыту процесінде ұялы телефонды пайдалануын реттеуге арналған ұсыныстарды негіздеуге бағытталды.

Студенттердің тәуелді мінез-құлқының дамуын ерте алдын алу жағдайы олардың физикалық және психикалық денсаулығын сақтауға ықпал етеді, сонымен қатар оқу жетістігіне, өнімділікке және жасөспірімдік кезеңге тән жеке тұлғалық дамуға оң әсерін тигізеді.

Зерттеудің теориялық маңыздылығы ғылыми міндеттерді шешуге бағытталды. Студенттердің физикалық және психикалық денсаулығына теріс әсер ететін жеке тұлғалық және әлеуметтік-психологиялық сипаттамалары және

олардың теріс салдарлары мен ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың өзара байланысы туралы зерттеулерге аналитикалық шолуы жүргізілді. ЖОО-ның білім беру процесінде студенттердің ұялы телефонды пайдалануына реттеу енгізу қажеттігін теориялық жолмен негіздедік.

Ғылыми айналымға жаңа деректер енгізіліп, олардың негізінде ұғымдар қалыптастырылды және олар басқа жаңа мәліметтермен бірге студенттердегі созылмалы стрессті, резильенттілік деңгейін, әлеуметтік-психологиялық және жеке бастық ерекшеліктерін ескере отырып, ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануды ерте диагностикалаудың кешенді модельдерін әзірлеудің теориялық негізін құрады.

Қазақстандық психологияда алғаш рет диссертациялық зерттеу аясында ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану ұғымы егжей-тегжейлі талданып, сараланды. Алынған теориялық нәтижелер смартфонды шамадан тыс пайдалануға қатысты одан әрі зерттеулерді жоспарлауда және әзірленген сауалнама қолдануда пайдалы бола алады.

Зерттеудің практикалық маңыздылығы алынған нәтижелерді студенттермен оқуыту және жүргізілетін тәрбие жұмыстарында қолдануға болады. Жоғары оқу орындарының психологиялық қызметі, оқу топтарының эдвайзерлері осы нәтижелерді студенттердің смартфонға тәуелділігінің алдын алуға бағытталған іс-шараларды әзірлеу мен өткізуде негізге ала отырып өз жұмыстарында пайдалана алады. Жүргізілген эмпирикалық зерттеу нәтижесінде Қазақстан Республикасында студенттер арасында ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануды алдын алу бойынша мәліметтер жинақтау мақсатындағы басқа да зерттеулерге негіз болады.

Диссертациялық зерттеу аясында сауалнама әзірленіп, студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс қолдануының әртүрлі аспектілерін анықтауға мүмкіндік беретін жаңа психологиялық диагностикалық әдістемелер орыс және қазақ тілідерінде аударылып, жүргізілді. Біздің алған нәтижелер ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануды зерттейтін келесі отандық зерттеушілерге материал және жаңа жұмыс болжамдарын қою үшін негіз бола алады, сонымен қатар кросс-мәдени бағыттағы жұмыстарға да негіз ретінде алуға болады.

Диссертациялық зерттеудің теориялық және эмпирикалық бөлімдерінде қолданылған мәліметтерді, ғылыми-әдістемелік негіз ретінде оқу-әдістемелік процессте, оқу құралдарының мазмұнында, арнайы курстарда, әдістемелік әзірлемелерде қолдануға пайдалы, бұл Қазақстандағы жоғары оқу орындарының студенттері үшін қауіпсіз сандық ортаны құруға бағытталған; студенттермен тәрбиелік-оқу жұмысын ұйымдастыру үшін, олардың физикалық және психологиялық денсаулығын сақтау үшін, смартфонды шамадан тыс пайдалануға тәуелділіктің ерте алдын алу үшін құнды дерек көзі болып келеді.

Ұсынылған теориялық және практикалық тұрғыдан бейімделген ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануды диагностикалау құралдары жоғары оқу орнына дайындау кезеңінде, бірінші курста да, сонымен қатар жоғары оқу орнында оқытудың барлық кезеңдерінде мониторинг ретінде қолдануға болады.

Осы мақсаттарға жетуде жарияланымдар мен әдістемелік әзірлемелердің материалдары үлкен орын алды.

Зерттеу нәтижелерін апробациялау және ендіру. Зерттеу материалдары, студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануын ерте диагностикалаудың кешенді тәсілі, жоғары оқу орындарының білім беру процесінде ұялы телефонды пайдалануды реттеу қажеттілігі туралы негізделген ұсыныстар, студенттердің созылмалы стресс деңгейін бақылаудың скринингтік жүйесі, ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану жағдайында студенттер үшін тәрбиелік-білім беру практикасын ұйымдастырудың жаңа бағыты болып табылады.

Алынған тұжырымдар, ұсынымдар мен жинақталған мәліметтер қазақстандық студенттердің резильенттілігі мен стресстің әлеуметтік-психологиялық ерекшеліктері, рөлі мен сипаттамалары, сондай-ақ жыныстық айырмашылықтар мен оқу бейіні ескеріліп жасалған. Бұл нәтижелер ұялы телефонға тәуелді мінез-құлықтың алдын алу мақсатында, жоғары оқу орындарының тәжірибесіне енгізуге ұсынылады.

Негізгі теориялық қағидалар мен эксперименттік нәтижелер халықаралық ғылыми-практикалық конференцияларда, ғылыми форумдарда баяндалып, Алматы қаласының әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің, Философия және саясаттану факультетінің, «Жалпы және қолданбалы психология» кафедрасының ғылыми-семинарларында талқыланды.

Зерттеудің негізгі нәтижелері ҚР БҒМ білім және ғылым саласында сапаны қамтамасыз ету комитеті ұсынған журналдарда (3), халықаралық және аймақтық конференциялардың материалдарында жарияланған мақалаларда баяндалған (11). Диссертация тақырыбы бойынша барлығы жұмыс жарияланды (15).

Диссертацияның негізгі идеялары төмендегі жарияланымдарда көрініс тапты:

- Limasheva Lyazzat, Kariyev Adlet, Berdibayeva Sveta, Dautkaliyeva Perizat. Chronic Stress and Resilience of Students in Conditions of Excessive Mobile Phone Usage [Хронічний стрес і резильєнтність студентів в умовах надмірного використання мобільного телефону] // Insight. – 2025. – Iss. 13. – P. 174-194. CiteScore 4,7 тең, Scopus базасында, психология (әр түрлі) бойынша процентилі – 84.
- Стресс және резильенттілік деңгейлерінің ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану жағдайындағы көрінісі.// Абай атындағы ҚазҰПУ-дің Хабаршы «Психология» сериясы №4 (81), 2024 ж. -Б. 136-145
- Pump (problematic use of mobile phone) сауалнамасының қазақ тілді нұсқасын бейімдеу.// Абай атындағы ҚазҰПУ-дің Хабаршы «Психология» сериясы №1(82), 2025 ж. - Б.228-238.
- Social consequences of the behavior of a dependent person in modern kazakhstan (on the example of the problematic use of a cell phone). Journal of

Behavioral Addictions. 8-я Международная конференция по поведенческим зависимостям (ICBA 2023) 23–25 августа 2023 г., Инчхон, Южная Корея**.** стр 329.

- Психо-эмоциональное последствия использования средств мобильной связи студентов. // «Международная научно-практическая конференция “актуальные вопросы психологической науки в цифровом мире» (2024-yil 16-17-oktabr). O‘zbekiston respublikasi oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi. Farg‘ona – 2024 ж.-Б. 734-737.

- Өмірлік стресс пен смартфонға тәуелділік арасындағы байланыс. // Т.Тәжібаевтың 114 жыл толуына байланысты ұйымдастырылған «Қазақстан ғылымы және оқу ағарту жүйесі: даму жолдары мен болашағы» атты халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференцияға қатыстым. Алматы, 2024 ж. -Б. 215-220.

- Смартфонға тәуелділік адамның субьективті және психологиялық әл ауқат ерекшеліктері арасындағы байланыс: шет елдік зерттеулерге шолу. // Т.Тәжібаев оқулары «Білім және психологиялық-педагогикалық ғылым: жүйелілік, сабақтастық, инновация» атты Халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары. Алматы 2023ж. -Б. 239-243.

- Тәуелді мінез – құлық пен стресстің өзара байланысы. // Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ-дің 90 жылдығына және психология ғылымдарының докторы, профессор Сатыбалды Мұқатайұлы Жақыповты еске алуға арналған «Отандық және әлемдік психологияның дамуы: тәжірибесі, үрдістері мен болашағы» атты Жақыпов оқулары халықаралық ғылыми-практикалық конференция. Алматы, 2024. -Б. 225-227.

- Педагогикалық іс-әрекеттегі денсаулықты сақтаушы технологиялар және стресс менеджмент. Т.Тәжібаев оқулары «Білім және психологиялық-педагогикалық ғылым: жүйелілік, сабақтастық, инновация» атты Халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары. Алматы, 2023ж. -Б. 67-72.

- Балалар мен жасөспірімдердегі стресс-бүгінгі күннің мәселесі. // Студенттер мен жас ғалымдардың «Фараби Әлемі» атты Халықаралық ғылыми конференция материалдары. Алматы, 2023ж. -Б. 87-90.

- Тәуелді мінез – құлық пен стресстің өзара байланысы. // Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ-дың 90 жылдығына арналған «Отандық және әлемдік психологияның дамуы: тәжірибесі, үрдістері мен болашағы» атты Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары. Алматы, 2024 ж.- Б. 438-443

- Ұялы байланысты проблемалық пайдалану жағдайының резильенттілік деңгейге әсері. // Т.Тәжібаев оқулары «Білім және психологиялық-педагогикалық ғылым: жүйелілік, сабақтастық, инновация» атты Халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары. Алматы, 2025ж. – Б. 286-291.

- Жасөспірімдердегі эмпатиялық қабілетті дамыту: психологиялық механизмдер мен шарттар. // Т.Тәжібаев оқулары «Білім және психологиялық-

педагогикалық ғылым: жүйелілік, сабақтастық, инновация» атты Халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары. Алматы, 2025ж.- Б.334-339.

- Денсаулықты сақтаушы технологиялар және стресс менеджмент. // «Қазіргі психология ғылымы және тәжірибесінің даму тенденцияларымен перспективалары», Алматы, 2025. -Б. 73-79.

- **Диссертацияның құрылымы.** Диссертация жалпы көлемі 185 беттен тұрады, оған кіріспе, үш тарау, қорытынды, әдебиеттер тізімі және қосымшалар кіреді. Диссертацияда 46 кесте, 34 сурет берілген және қосымшалармен толықтырылған.

1 ҰЯЛЫ БАЙЛАНЫСТЫ ШАМАДАН ТЫС ҚОЛДАНУ ЖАҒДАЙЫНДА СТУДЕНТТЕРДЕГІ РЕЗИЛЬЕНТТІЛІК ПЕН СТРЕССТІ ЗЕРТТЕУ МӘСЕЛЕЛЕРІНІҢ ТЕОРИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕМЕЛЕРІ ЖӘНЕ ӨЗЕКТІЛІГІ

1.1 Денсаулық психологиясының ұғымдары ретінде стресс және резильенттілікті теориялық талдау

1.1.1 «Стресс» ұғымы, оның физикалық және психикалық денсаулыққа әсері

«Стресс» ұғымы көпжақты және көпқырлы. 1960 жылдардан бастап зерттеушілердің назары стресс симптомдарын, оның себептері мен салдарын, сонымен қатар оларды басқару қабілетін, яғни стрессті басқару қабілетін, стресстік жағдайдың талаптарына сәйкес шешім таба білу қабілетін зерттеуге аударылды.

Психология ғылымында атақты зерттеуші Р. Лазарустың физиологиялық стресс және психологиялық стресс жайлы жазылған еңбектері кең зерттелген. Психологиялық стресс деген түсінікті психология ғылымына алғаш енгізген Р. Лазарус (1970). Психологиялық стрессті трансакциялық процесс, яғни адам мен қоршаған орта арасындағы өзара байланыс процессі ретінде түсіндіруді ұсынды. Стресс-бұл қоршаған ортаның жалпы барлық әрекетіне ағзаның жауап беру реакциясы, гомеостаздың бұзылу қаупіне жауап беретін ағзадан көрінетін бейімделу реакциясы. Стресс- бұл ерекше тітіркендіргіштер ықпалынан пайда болатын және ағзаның арнайы емес бейімделушілік механизмдеріне қысым туғызатын организмнің күйі, стресс – психикалық функцияларға, жүйке жүйесі процесстеріне және шеткі мүшелердің әрекетіне сыртқы жағымсыз әсерлердің нәтижесінен пайда болатын ағзаның функциялық күйі [87].

Г. Селье өзінің концепциясында ең алдымен, стресстің физиологиясын, атап айтқанда, физиологиялық аспектілерін ағзаның бейімделуші реакциясы ретінде қарастырады, жалпы адаптациялық синдромына (ЖАС) сәйкес ағзаның реакциясының туа біткен паттерні стимулдың типіне қарамастан пайда болады. Бұл реакция жеке-дара ерекшеліктерге байланысты, себебі әрбір адамның өзіне тән қарсыласу төзімділігінің шекті мәні болады деп көрсеткен [88].

Стрессті тітіркендіргіш ретінде (W. Hacker және P. Richter [89]) қарастырды. Аталған концепцияда стресс күнделікті ортада бірқатар күйзеліс факторларының (қысымның бірқатар факторлары) пайда болуы арқылы, сонымен бірге қиын өмірлік жағдайларда зерттеледі (S.H. Filipp, [90]). Осы екі концепцияның үйлесімі «қойылатын талапқа психикалық қысымның пайда болуы» ретінде көрініс табуы мүмкін, ол адамның тұрақты өзгеретін ортаға бейімделу механизмдеріне назар аудартады (W. Rohmert және J. Rutenfranz [91]).

Өздерінің концепциясында стрессті талдай отырып, жүктемелер/қысымның - адамға қоршаған ортаның әсері мен талаптары ретінде болатынын, ал қойылатын талаптардың сәйкестігі адамның жеке-дара ерекшеліктеріне байланысты физикалық және психологиялық деңгейде адамның реакциясы болатынын жазады (K.Scheuch және H.Schröder [92]).

S.Greif бойынша, стресс жүктеме/қысымның және нәтижелілікке қойылатын талаптар арасындағы дисбаланстың туындауы жағдайында пайда болады [93].

N.Semmer және I.Udris өздерінің жұмыстарында стресстік жағдайды жалпы алғанда жағымсыз эмоционалды күйлер ретінде, жағдайда жағымсыз бағалаумен туындайтын дискомфорт ретінде қабылданатын қысым күйі ретінде сипаттайды [94].

Стрессті түсінуде біздің жұмысымыз үшін ең маңызды көзқарастардың бірі Аарон Антоновскийдің салютогендік тәсілі болды. Бұл тәсіл стресс психологиясында, әлеуметтану және медицинада қолданылып, ғылымда оған дейін басым болған патогендік көзқарастан бас тартуға мүмкіндік берді.

Жаңа тәсіл «денсаулық-ауру» атты дискретті, бинарлы, аристотельдік үлгіні Курт Левиннің терминологиясындағы континуалды, галилейлік үлгіге алмастырды және зерттеушілердің назарын аурудың пайда болу және дамуы тетіктерінен-патогенезден (грек. πάθος-күйзеліс, ауру) физикалық, рухани және жан саулығының бастауларына-салютогенез (лат. *salus, salutis* -денсаулық, сауығу) яғни денсаулықтың шығу тегіне бағыттады.

А. Антоновский адамның психологиялық денсаулығын психикалық бұзылыс пен психологиялық әл-ауқаттың арасында орналасқан континуумдағы белгілі бір нүктедегі жағдай ретінде сипаттайды. Бұл көзқарас нақты бір аурумен немесе стресспен қалай күресу керектігі туралы сұрақпен адамның континумдағы қай нүктеде тұрғанына қарамастан, оны денсаулық полюсіне қарай жылжытатын факторлар туралы сұраққа ауысуға мүмкіндік береді. Бұл ретте денсаулық аурудың жоқтығы ретінде емес, психологиялық әл-ауқат ретінде түсініледі. Автор оның сипаттамалары ретінде саналы түрде қолданылатын копинг стратегияларының бейсаналық қорғаныс механизмдерінің орнына жүруін, үнемі шығармашылық бейімделу мен өсу қабілетін, эмоциялық энергияны ысырап етудің орнына оны өнімді пайдалану білуді, азап шегу сезімінің орнына қуаныш сезімін, нарциссизмнің орнына өзін-өзі арнауды, басқа адамдарды пайдаланудың орнына өзара әрекеттесуді және тағы басқаларын атап көрсетеді.

Демек, А.Антоновский стресс, денсаулық және әл-ауқат арасындағы байланыстарды зерттеген. Алғашында ол жалпыланған қарсылық ресурстары (generalized resistance resources, GRR) ұғымын енгізген. Оларға ақша, «Мен» күші, әлеуметтік қолдану және тағы басқа жатқызды. Алайда кейінірек ол барлық GRR-ді біріктірентін және феноменологияны түсіндіретін жалғыз факторды бөліп көрсетті- бұл келісімділік сезімі (sense of coherence-келісімділік, тұтастылық, когеренттілік сезімі).

Толығырақ айтқанда, А.Антоновский байланыстылық сезімін «тұлғаның жалпы бағдарлануы, ол адамның өмірінің барлық салаларын қамтыйтын, тұрақты, бірақ динамикалық сезімді қандай дәрежеде бастан кешіретініне байланысты» деп анықтайды, яғни: өмір барысында сыртқы және ішкі тәжірибе көздерінен келіп түсетін стимулдар құрылымданған, болжамды және түсіндіруге болатын; осы стимулдар туындатқан талаптарға сай болуға қажетті ресурстар бар

(басқарылушылық) бұл талаптар оларға ресурстарды және өзін жұмсауға тұрарлық сын-қатерлер болып табылады.

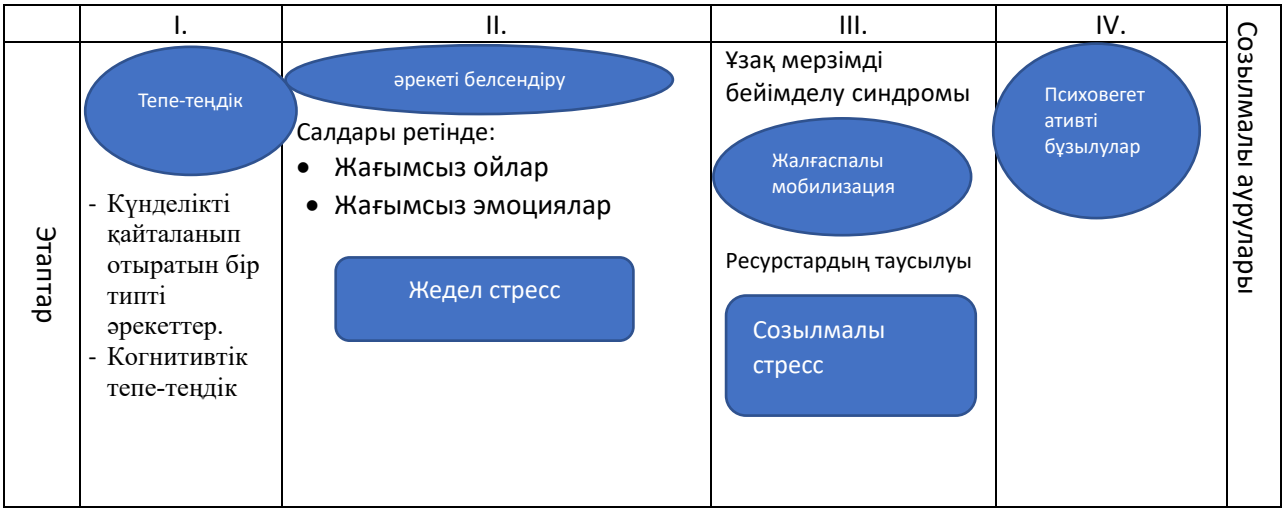
Осылайша, жоғарыда аталған үдерісті индивидке қойылатын өзгерген талаптар мен оның оларды еңсеруге мүмкін болатын стратегиялары арасындағы айқын үйлесімсіздікпен түсіндіруге болады, бұл денсаулық үшін жағымсыз салдарға әкеледі. Осы мағынада ДСҰ стрессті 21-ғасырдағы адам денсаулығына төнетін ең үлкен қауіптердің бірі ретінде қарастырады; болжам бойынша 2020 жылдан бастап әрбір екінші еңбекке жарамсыздық парағы бастан кешірілген стресспен байланысты. Созылмалы стресстің ықпалынан микропроцестер мен морфологиялық өзгерістерді сомапотологияның ашылуы соңғы он жылда психикалық бұзылыстар аясынан әлдеқайда шығып, өркениет ауруларын назардың ортасына шығарды. Біздің жұмысымызда А.Антоновскийдің салютогенз тұжырымдамасына тоқталдық, ол стресстің қауіп факторы ретіндегі және студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс қолдануына қатысты протективті факторларды іздеудегі орталық сұрақтарға жауап береді.

Стресстің денсаулық психологиясының ұғымы ретінде қарастырылуына толық тоқталайық. Өздерінің жұмысында стрессті денсаулық пен аурудың арасындағы өткізгіш рөлінде қарастырады (H.Schröder және K. Reschke [95]). Стрессті физиологиялық және психологиялық деңгейлерде базалық қажеттіліктерді қанағаттандыру қаупінде туындайтын адамның ағзасының реакциясы ретінде сипаттайды (H.Schröder [57, б. 48]). Мысалы, физиологиялық деңгейде тағамды қабылдаудағы қажеттілікті қанағаттандыру маңызды, ал психологиялық деңгейде ең алдымен, қанағаттанарлық қоршаған орта, өзін-өзі бақылау, өзін-өзі жүзеге асыру және әлеуметтік білім алу мүмкіндігі маңызды. Қоршаған ортаның жағдайларының және жеке ресурстардың өзара әрекеттесуі барысында стресске психобиологиялық реакция туындайды. Мұндай өзара әрекеттесудің жағдайларына жататын: адамның белгілі қабілеттерімен байланысты талаптар, қолжетімді ресурстар, сонымен бірге жеке қажеттіліктер, мотивтер мен құндылықтар. Стресстік жағдайды бастан кешіруде бірінші кезекте, өткір стресстік реакция туындайды, ол өз кезегінде тұлғаның дамуына ықпал ететін және стресстік жағдайды жеңуге көмек беретін құрамдастарды қамтиды. Егер стресстік жағдай нәтижесінде шешілмейтін болса, проблемалық жағдайдың шиеленісуі артады, стресс созылмалы сипатқа ие болады (1 кестені қараңыз).

Денсаулықтан ауруға тұрақсыздану процесінің өзі төрт кезеңді қамтиды. Бірінші кезеңде қойылатын талаптарға бастапқы стресстік реакциялар туындайды. Екінші кезеңде қойылатын талап ресурстарға сәйкес келмесе және қауіп ретінде бағаланса, ағзаның төтенше жағдайға арналған қорғаныс механизмі іске қосылады. Салдарынан, ресурстардың тұрақты түрде жұмылдырылуы үшінші кезеңде ағзаның ресурстық әлсіреуіне және таусылуына себеп болады. Созылмалы стрессте жеңудің икемді емес стратегиялары басым болады, бейімделуге дайындық шектеледі, соған сәйкес психикалық және соматикалық бұзылыстардың пайда болуы немесе өршуі күтіледі (H. Schröder және K. Reschke [95, б. 84]), бұл өз кезегінде денсаулыққа байланысты жүрек-қан тамырлары,

иммунологиялық және психологиялық қиындықтарға әкелуі мүмкін, сонымен қатар пікірлері бойынша, орталық жүйке жүйесінің жұмысындағы бұзылыстарға әкелуі мүмкін (B.M. Kudielka және C. Kirchbaum [96]).

Кесте 1 - Стресстік жағдайда қосымша реттеудің және тұрақсыздануының пайда болуының төрт кезеңі



Біздің жұмысымыздың эмпирикалық тарауында стресс концепциясы қарастырылады және «Лейпцигский тест на хронический стресс» атты тесті қолданылды H.Schröder және K. Reschke.

1-кестеде берілген қосымша реттеудің және тұрақсыздануының пайда болу кезеңдерінің концепциясын толық қарастырайық (H.Schröder).

«Стресс» күйінде мінез-құлықты реттеу қиын, күрделі жағдайларда туындайтын адамның мінез-құлқы және мақсатқа сәйкес реакциясы болып табылатын психобиотикалық реттеу қасиеті ретінде сипатталады. Бұл концептуальды тұғыр адамның реттеуші іс-әрекетінің табыстылығын зерттеу үшін болып жатқан оқиғалардың генетикалық, соматикалық, психикалық және әлеуметтік механизмдерін және соларға сәйкес эффектілерді әрі қарай нақтылауды және айқындауды көздейді. Бұл индивидумдардың «денсаулық-ауру» континуумындағы психофизикалық тұрақтылығын әрі қарай зерттеуді дамытудың перспективалы бағыты болып табылады.

1-кестеде стресстің әсерімен адамның іс-әрекетінің реттелуінің тұрақсыздану кезеңдері көрсетілген. Сәтсіздіктердің санының сатылы түрде артуы (бірінші кезеңнен екінші кезеңге дейін) денсаулық үшін және аурулардың пайда болуының жағымсыз салдарына әкеледі.

1-ші кезеңде сөз күнделікті іс-әрекеттерді реттеу туралы болады, мұнда күнделікті міндеттерді орындаудағы қажеттіліктерде қауіп болмайды. Олар «автоматты» түрде орындалуы мүмкін. Негізінен қоршаған ортаның жағдайлары мен жағдаяттың дамуының өзіндік нәтижелері арасындағы қарама-қайшылықтар әдетте, эмоционалды және когнитивті реттеу арқылы шешіледі. Адамның қоршаған ортамен өзара әрекеттесуінің өршуінде, адамның когнитивті

бақылауына паралелльді түрде ұшырайтын әрекеттерге өтетін жоспарлар мен мақсаттар түрлендіруі мүмкін. Бұл ортаның тұрақты өзгеретін жағдайларына адамның бейімделуін қамтамасыз ету үшін мінез-құлықты күнделікті реттеудегі *норма* болып табылады. Бұл ретте адам қосымша реттеуге мұқтаж болмайды, сонымен бірге ерекше шұғыл энергетикалық және эмоционалды жұмылдыру қажет емес.

Егер осы тепе-теңдікті әрі қарай ұстап тұру мүмкін болмаған жағдайда және стресстік жағдайда жеңудің мүмкіндіктері мен қиындықтарды бағалау адамның қажеттіліктеріне қауіп төндіретін болса, онда стресс күйі/стресстік реакция ретінде классикалық концепциялар уақытынан бастап белгіленетін шұғыл/апаттық бағдарлама іске қосылады (II кезең: *өткір стресс).* Олар нашарлаған өмірлік жағдайдың мәселесін шешу үшін ұтымды-даярлық психоэнергетикалық реакцияны білдіреді. Нәтиже мәселені шешудің ұмтылыстары мен адамның бар ресурстарын қолдану арасындағы сәйкестікке байланысты болады. Егер ұмтылыс сәтті болған жағдайда, бұл фаза уақыт бойынша шектеледі және өткір стресс ретінде сипатталады. Сол уақытта бұл реттеу тағы да өзінің әдеттегі (жалықтырушы) кезеңіне қайта қосылады.

Қайта-қайта туындайтын, стресстік жағдайларды табысты жеңудің нәтижесінде, индивидуум тәжірибе және соған сәйкес құзыреттіліктерді меңгереді. Бұл кез келген тұлғаның даму процесінің негізі болып табылады. Дәл осы кезеңге дейін концепция «денсаулық» деңгейіне сәйкес келетін реттеу қасиеттерін қарастырады.

Адам-қоршаған орта жүйесінде болатын қарама-қайшылықты шешу мүмкін болмаған жағдайдағы қысым күйі денсаулық үшін қауіпті болады. III кезеңге өту ең алдымен, жағдайға бағдарлаудағы дағдарыс және абыржу ретінде бастан өткеріледі, бұл ұзақ жұмылдыру қажеттілігіне әкеледі (*созылмалы стресс).* Бұл бастапқыда мәселені шешудің барлық белгілі әрекеттері тиімсіз болып табылады, адамға жағдайдың әрі қарай қалай өрбитіні белгісіз болады, адамның өзіндік бақылауы зардап шегеді, оның әрекеттерін ұйымдастыру бұзылады [57, б. 132].

Қиын жағдайдың әрі қарай өршуі туындайтын қиындықтарды жеңудің тиімсіздігінің өршуінде көрінеді. 1937 жылы Г.Селье сипаттаған жұтаңдану сатысына сәйкес, барлық ресурстар біртіндеп таусылады, бұл психофизикалық жұтаңдау қаупінің артуына әкеледі. Тиісті көмек көрсетілмеген жағдайда осы күйдің әрі қарай эскалациясы қаупі пайда болады: көптеген функционалды бұзылыстардың және психовегетативті реактивті бұзылыстардың хронификациясы. Бұл ретте сипаттық симптоматикасы бар тиісті ұстанымымен патогенетикалық ұстанымдар қалыптасады, олар әрі қарай төртінші кезеңге – «ауру» деңгейін «тұрақсызданудыруға» жетуге әкеледі. Адам «пациент» статусында болады, оған диагноз қойылады, адамды кең мағынасында медициналық жағдай ретінде санай бастайды. Соған сүйеніп, «стрессті» адамның ойлау нормаларынан және мінез-құлқынан бастап (денсаулық күйі) және қысымды жеңу стратегияларымен (ауру күйі) аяқтап ақпаратты жеткізетін

өткізгіш рөлінде қарастыруға болады, себебі стресс көптеген психосоматикалық аурулардың себептері ретінде көрінеді [88, б.235].

Соңғы жылдардағы сырқаттану туралы есептер психикалық және соматикалық аурулардың қатты артушы пайызын көрсетеді, олар адамға қойылатын талаптарды еңсерумен тікелей немесе жанама түрде байланысты болады. Германияда жүргізілген зерттеулер (2013) келесі көрсеткіштерді көрсетті: психикалық бұзылыстар барлық аурулардың санының 26%-ын құрайды, әрбір жұмыс істейтін адамда эмоционалды қажу синдромының жекеленген симптомдары бар (burnout); денсаулық үшін қауіпті бұл күй зерттеудің алдыңғы кезеңдерімен салыстырғанда 2004 жыл мен 2010 жылдың арасындағы кезеңде 9 есе жиі анықталған. 2014 жылы Германияда зейнетке ерте шығу жағдайының 42%-ы психикалық себептермен байланысты болған. Психикалық аурулардың салдары экономика үшін жалпы шығынның 50 миллиард евроны құрады (жұмыс істейтін қызметкердің өнімділігінің төмендеуін және ерте зейнеткерліктің салдарын қоса**ғ**анда)**.**

Бұл ретте «психикалық денсаулық» терминінің өзін 1979 жылы Бүкіл дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (БДДСҰ) ендіргенін ескеру қажет. БДҰ «психикалық денсаулықты», «айқын көрінетін психикалық бұзылыстардың болмауы, күтпеген стресстерді және қиындықтарды еңсеруге мүмкіндік беретін белгілі ресурстардың болуы» ретінде, сонымен бірге, «адам мен қоршаған дүние арасындағы тепе-теңдік, адам мен қоғам арасындағы үйлесім, жекеленген адамның басқа адамдардың түсініктерімен объективті болмыс туралы түсініктерінің қатар болуы» ретінде анықтайды.

Көріп отырғанымыздай, берілген анықтамада «айқын көрінетін психикалық бұзылыстардың болмауы» және «әлем мен қоғам арасындағы үйлесім күйі» бір контексте қарастырылады және адамның психикалық денсаулығына жатады, бұл біздің стресс ұғымын концепциясына сәйкес түсіндіруімізге сәйкес келеді, денсаулықтан ауруға дейінгі тұрақсыздану процесі сатылы түрде жүреді және ішкі психикалық процестерді қозғайды, бұл жұтаңдауға, сыртқы әлеуметтік-психологиялық ресурстардың жеткіліксіздігіне, үйлесім күйінің бұзылуына әкеледі, нәтижесінде бейімделудің бұзылуына және жалпы алғанда тұрақсыздандыруға әкеледі (H.Schröder [95, б. 84]).

Бұл ретте стресс концепциясы біршама дәрежеде өзін тәжірибеде ықтималды қолдану саласында көрсетті. Бұл денсаулық пен аурудың арасындағы өткізгіш ретінде стресс тақырыбын ашуда көрініс тапты, сонымен бірге стресс жағдайында адамның реттеуші іс-әрекетін рефлексиялауда көрініс тапты. Қазіргі уақытқа дейін психикалық артық күш жұмсаудың жағымсыз салдарын салыстыруда, бір қарағанда стресс адамның келесі күйлеріне қатысты ұғымдармен теңестіріледі: қатты шаршау, монотония, фрустрация және жалығу. Психикалық қысымның сапасы мен санына байланысты оны жеңудің тәсілдері 2-кестеде берілген [95, б.85].

Егер стресс концепциясының негізгі қағидаларына сүйенетін болсақ, онда оның қолданылу саласы біршама кең қарасытырылған. Бұл концепция адамның мінез-құлқын психофизикалық реттеудің тұтас спектрін қамтиды және

пәнаралық деңгейде теория мен практиканы біріктіруге мүмкіндік береді. Медицина, генетика және психология саласындағы жаңа, өзекті зерттеулер адамзат іс-әрекетінің иерархиялық құрылған био-психо-әлеуметтік жүйесінің құрамдас бөлігі болып табылады:

- стресстің нәтижесінде туындайтын ағзадағы эндокриндік реакциялар арқылы ұлпа қабыну процесінен стресс арқылы жанамаланатын қоғамдық дамудың факторларына дейін анықталады.

- адамның эмбриондық даму кезеңіндегі стресттік генетикалық өзгерістерден мидың құрылымындағы патологиялық өзгерістерге және созылмалы ауруларға апарады. Психологиялық денсаулықты нығайтатын іс-шараларды қабылдау мүмкін болады.

Кесте 2 - Г.Шредер бойынша психикалық қысымды жеңу тәсілдері

Психикалық қысым формалары	Демалыс формалары және жеңу тәсілдері
Қатты шаршау «Мен өзімді шаршаңқы және құлазыған күйде сезінемін»	Энергияның орнын толтыру Пассивті демалыс, демалыс үшін үзілістер, қызықты телебағдарламаларды қарау, оқу, ұйқы, серуен, сауна
Монотония «Менің ішім пысты»	Қызықты, әсерлі сабақ Қызықты әдебиет оқу, стратегиялық ойындар, интернет, жұмбақтар шешу, спорт, бақшада жұмыс істеу, «ортаға» шығу
Фрустрация «Мен өзімді ренжіткендей, жеке ар-намысым тапталғандай және өз әрекеттерімнің шектелгенін сеземін»	Жағымды уақыт өткізу, өз-өзіңді мадақтау Түскі ас ішу, сауда жасау, «өзің үшін бір зат сатып алу», жақын адамдармен қарым-қатынас жасау.
Жалығу «Ештеңе жасағым келмейді, барлығы бір нәрсе»	Іс-әрекетті алмастыру Жұмыста үзіліс жасау, сонымен бірге адамдармен қарым-қатынас жасау, демалысқа шығу, жалғыз саяхаттау, қызықты іс табу
Стресс «Мен өзімді шиеленіскен, жабырқаңқы, үзіліссіз үлкен жүктememен жүргендей сеземін»	Қиындық шешу бойынша жұмыс Сыртқы тітіркендіргіштердің санын азайту, жақсы достармен сөйлесу, бұлшықет релаксациясымен шұғылдану, психологиялық, физикалық және әлеуметтік ресурстарды пайдалану, әрекет жоспарын ойластыру

Сол уақытта, тамақтану және инфаркт,артериалдық қатаю, семіздік, 2-типтегі қант диабеті және инсульт кезіндегі қозғалыстың жеткіліксіздігі сияқты қауіп факторларының анықтаушы мәні күмән тудырады. Кейде «уландырғыш» деп аталатын созылмалы стресс орталық негізін атқаруы мүмкін, ол ағзадағы қабыну процестерінің әсерінің салдарынан туындауына себеп болады. Бүгінге

дейін стресстік қысымның көлемі және соматикалық аурулардың арасындағы корреляциялар белгілі болатын, жаңа зерттеулер аурудың себебіне қатысты себепті-салдарлы байланыстардың тізбегін көрсетеді. Сондықтан, денсаулық пен аурудың арасындағы өткізгіш ретіндегі стрестің рөлін денсаулық сақтау, психологиялық кеңес беру және психотерапия деңгейінде есепке алу болашақ ұрпақтың денсаулығын сақтауға, стрессті жеңу мәселелерін шешу үшін қажетті теориялық және практикалық базаны құруға мүмкіндік береді.

Осылайша, жоғарыда белгіленген процесті индивидумға қойылатын өзгерген талаптардың және оларды жеңудің ықтималды стратегиялары арасындағы айқын көрінетін келіспеушілікпен түсіндіруге болады, бұл денсаулық үшін жағымсыз салдарға әкеледі. Бұл тұрғыда БДДСҰ стрессті 21 ғасырдағы адамның денсаулығы үшін ең үлкен қауіптердің бірі ретінде қарастырады; болжам бойынша 2020 жылдан бастап әрбір екінші еңбекке жарамсыздық қағазы бастан кешірілген стресспен байланысты.

1.1.2 «Резильенттілік» ұғымы және оның психикалық денсаулық үшін маңыздылығы

«Резильенттілік» термині латын тіліндегі «resilire» («секіріп кету» немесе «ыршып түсу») деген сөзінен шыққан. Бастапқыда бұл термин формасын өзгерткеннен кейін дененің өзінің бастапқы формасына қайта оралудың физикалық қабілетін білдірді. Резильенттілік сонымен бірге қоғамның әртүрлі сфераларындағы ұғым ретінде, мысалы, инженерияда, энергетикада, экожүйелерде, сонымен бірге психологиядағы резильенттілік ретінде белгілі.

«Резильенттілік» термині туралы алғашқы зерттеу психолог J. Block [97] жұмыстарында кездеседі. Оның жұмысы ерте жастағы балалардың эго-бақылауын және эго-резильенттілігін зерттеуге және талдауға шоғырланған болатын, осындай қайталап зерттеуді ғалым бірінші зерттеуге қатысқан балалардың жеті жасқа толғанда жүргізді. Балабақша мұғалімдері мен тәрбиешілері жоғары эго-резильенттілігі бар балаларды аса сергек, сезімтал, стрессті басқаруға қабілетті, аса интеллектуалды, өздерін аса ситуативті эмоционалды бейімделген тұрғыда қабылдайтын, жаңалыққа ашық, құзыретті, шығармашыл және эго-бақылауы бар балалармен салыстырғанда біршама азырақ жасқаншақ ретінде сипаттады. Бұл балалар сонымен қатар кикілжіңдерге біршама аз қатысады, сенімсіздігі төмен және аз ықтималдықпен басқалардың тарапынан қауіпсіздендіруге мұқтаж болды.

Американдық зерттеуші E. Werner резильенттілікті зерттеуге және осы терминді психологияға ендіруге үлкен үлкес қосты. Ол Кауаи аралында туылған барлық бірізді адамдар тобын зерттеді және осы топты онжылдықтар бойы бақылады. 1989 жылы жарияланған өзінің жұмысында, ол басқа балалармен салыстырғанда, бастан кешірілетін стресстік жүктемелерге қарамастан, балалар тобының өздерінің өмір сүру жағдайларымен қанағаттанатынын, табысты және салауатты өмір сүруді ұстанатынын сипаттайды. E. Werner зерттеулері даму

процестеріне жаңаша қарауға және динамикалық процес контексінде дамуға жаңаша қарауға мүмкіндік берді.

Сол уақыттағы басқа зерттеулерге, атап айтқанда зерттеулерге шизофрениямен ауыратын аналардың балалары қатысады, аталған зерттеулер резильенттіліктің тиісті факторларын көрсетті. Осылайша, олар резильенттіліктің тек қана бейімділік мәселесі емес екендігін, оның әртүрлі факторлардың себебінен әртүрлі уақытта тиімді болатынын көрсетті (N. Garmezy және A. Masten [98]).

E. Werner [76, б. 45], A. Antonovsky [55, б. 72] концлагерьде болған әйелдердің психикалық және физикалық денсаулығын зерттеді. Ол Конц. лагерьде болған әйелдердің 30%-ға жуығының азаптарға қарамастан, дені сау болғанын анықтады. Бұл бақылау ғалымдарды осы адамдардың мінездемелері мен мүмкіндіктеріне қызығушылық танытуға мәжбүр етті, соның нәтижесінде ол өзінің салютогенез концепциясын, денсаулықтың шығу тегі теориясын әзірледі.

Стресс және ағзаның оған реакциясы арасындағы байланысты барынша түсіну Г. Селье «жалпы адаптациялық синдромды» бақылауға әкелді, бұл синдром бойынша ағзаның стресске реакциясы стрессор типіне байланысты болмайтынын, адаптациялық реакцияның болжанатын қажеттілігіне сәйкес стрессор типіне байланысты болатынын көрсетеді. Ағылшынның балалар психиатры Michael Rutter өзінің лонгитюдті зерттеулерінде резильенттіліктің туа пайда болған күштің бірыңғай нәтижесі немесе факторлар, қауіп немесе қолдаудың жиынтығы болып табылмайтынын, осы әртүрлі факторлардың күшейетін өзара әрекеттесуі болып табылатынын көрсетті.

Атап айтқанда, M. Rutter румыниялық балалар үйінде ең ауыр жағдайларда өскен және Чаушеску режимі құлағаннан кейін британиялық отбасылар асырап алған балаларды зерттеді, бұл зерттеу депривация салдарын түсінуге және дамудағы әрі қарай жетістіктермен табысты бейімделуді талдауға маңызды үлес қосты. 1970 жылдары психиатр G. L. Engel [99] жүйелердің жалпы теориясының тұжырымдарына негізделген биопсихәлеуметтік модельді сипаттады тек биологиялық және медициналық әсерлерді ғана есепке алмайтын, сонымен бірге оған психоәлеуметтік аспектілерді енгізу үшін ауруды түсінуді кеңейтетін аурудың әлеуметтік концепциясын дамытуға маңызды үлес қосты.

Ересек адамдардың медицинасы тұрғысында U.T.Egle [100] және V.J.Felliti [101] қолайсыз балалар күйзелістер – ерте балалық шақтағы жағымсыз оқиғалардың салдары концепциясын ұсынды. Ішкі немесе психосоматикалық-психикалық аурулары бар ересек пациенттерде олар жарақаттар, ажырасу, ата-аналардың өлімі сияқты жағымсыз балалар күйзелістерінің шамадан тыс артық жиналуын байқады. Зерттеушілік іс-әрекеттің артуына қарай ауру мен денсаулықтың дамуын жаңа, мультимодальды және неғұрлым динамикалық тұрғыда түсіндіру пайда болды A. Rothenberger және G. Hüther [102], онда резильенттілік концепциясы маңызды рөл атқарады.

Соңғы бірнеше жылдарда M. Meyen «резильенттілік» термині шынайы ғылыми дискурстың шеңберінен шықты және бұқаралық ақпарат құралдарында, ғылыми-танымал әдебиеттерде және бизнесте өзінің орнын тапты [103].

Дегенмен, резильенттілік ұғымы әртүрлі салаларда түсіндіруші термин ретінде қолданылса да, ол жиі әлеуметтік ғылымдар дискурсында және оның шеңберінен тыс әртүрлі немесе дәл емес анықталады (M.L. Brewer [104]; D.M. Fisher, J.M. Ragsdale және E.C. Fisher [105]).

Демек, ғылыми дискурс аталған ұғымды мақсатты бағытталған және нәтижеге бағдарланған деп көрсетсе, «резильенттілік» терминінің қатесіз анықтамасы қажет. Негізінде, жекеленген адамның, командаңың (топ) немесе ұйымның резильенттілігі арасындағы айырмашылықты жүргізуге болады, бұл ретте жекеленген дара резильенттілік осы арнайы мәселенің зейін орталығында болады (R. Soucek [106]).

Көптеген (эмпирикалық) зерттеулерде резильенттілік төтенше мәселелерді шешуде және әртүрлі өмірлік контексте қысымды жеңуде шешуші қорғаныс (протективті) фактор ретінде анықталады (G. Aburn, M. Gott және K. Hoare [107]; D.M. Fisher [108]). Резильенттілік көп жағдайда біршама дәрежеде тұлғаның тұрақты белгісі ретінде түсіндіріледі (C.R. Wanberg және J.T. Banas [109]), кейде өзгеретін/дамушы қабілет ретінде түсіндіріледі (K.M Connor. және J.R.Davidson [110]; F. Luthans [111]) немесе өзгерістер/перспективалар процесі тұрғысында анықталатын сапа ретінде түсіндіріледі (S.S. Luthar және B. Becker [112]; S.S. Luthar және D. Cicchetti [113]; M.J. McLarnon және M.G. Rothstein [114]; G. Moenkemeyer, M. Hoegl және M. Weiss [115]).

Қазіргі уақытта процесс перспективасының тұрғысында резильенттілікті Американдық психологиялық ассоциация (2020) қарастырады, ол резильенттілікті «қиыншылықтар, жарақаттар, қасірет, қатер немесе стресстің тіпті өткір күйіне жақсы бейімделу процесі» ретінде анықтайды (S.S. Luthar, D. Cicchetti және B. Becker).

Бұл тұрғыда резильенттілік – бұл адамдардың тұлғалық/психологиялық, әлеуметтік/тұлғааралық немесе құрылымдық ресурстарды қолданудың нәтижесінде (мысалы, M.L. Brewer; S. Hartmann [116]) сәтсіздіктерге және қолайсыз жағдайларға адаптивті және позитивті жауап қайтаратынын, мұның оларды жетістікке әкелетінін сипаттайтын динамикалық процесс (F.J. Infurna және S.S. Luthar [117]). Бұл процестерге негізделген стресстік жағдайларды жеңудің позитивті тәсілі адамның ауыртпашылықтан, кикілжіңдерден, сәтсіздіктерден, сонымен қатар адамның өмірінде болатын күрделі өзгерістерден (мысалы, жаңа технологиялық прогресспен немесе жауапкершіліктің жаңа сфераларын қабылдаумен байланысты) қайта қалпына келетінін/регенерацияланатынын, білдіреді.

Бұдан басқа, кейбір зерттеушілер стресстік жүктемені резильентті жеңудің «бастапқы күйге оралуға», сонымен қатар «бастапқы/алғашқы деңгейден асып түсетін тұлғалық өсуге» («психологиялық өсу») әкелуі мүмкін екендігін болжайды) (S. Joseph және P. A. Linley [118]; M. M. Tugade және B. L. Fredrickson [119]). Оған қарамастан, барынша немесе аз резильентті тұлғаның жеке сипаттамаларына бірыңғай тірек жасалатын түсіндірмелі тұғырлардың қаншалықты салмақты болатыны туралы жалпы сұрақтар туындайды, ал концептуалды факторлар назарға алынбайды. Мұндай біржақты тұғырды даму

процестеріндегі орталық детерминанттар елемейтін еді (B. Leipold және W. Greve [120]).

Мұнда резильенттілік (resilience), төзімділік (өмірге төзімділік (hardiness) және копинг-мінез-құлықтың арасындағы айырмашылықтарға қысқаша тоқталайық.

Резильентті болу стрессті немесе қысымды енді қайтадан бастан кешірмеуді білдірмейді; резильентті адамдар сонымен бірге стрессті бастан кешіреді (American Psychological Association). Алайда, резильентті адамдар салыстырмалы тұрғыда күрделі мәселелерді конструктивті шешуді жақсы еңсереді (American Psychological Association [121]; F. Luthans).

Резильенттілікті төзімділікпен/өмірге төзімділікпен теңдестіруге немесе копинг-стратегияларды қолдануға болмайды.

Ағылшын тілді психологиялық әдебиеттерде резильенттілік деп, стресстік жүктемелерді жағымды (қысқа мерзімді) жеңу түсіндіріледі, ал төзімділік ұзақ мерзімді мақсаттарға жету ұмтылысына дайындықты және қажетті өзіндік тәртіпті көрсетуге дайындықты білдіреді (G.M. Wagnild және H. Young [122]).

Резильенттілікпен салыстырғанда, өз кезегінде копинг адамдардың күнделікті стрессті жеңу үшін қолданатын нақты стратегиялармен байланысты (мысалы, S. Folkman және J.T. Moskowitz [123]). Дегенмен, копинг-мінез-құлық зерттеулері адамдардың әсіресе күнделікті стрессті жеңуде, оны жеңудің функционалды және дисфункционалды механизмдерін қолданатынын зерттейді, онымен салыстырғанда, резильенттілікті зерттеушілер күнделікті күйзелістердің шеңберінен шығатын күрделі сәтсіздіктерді бастан кешірумен байланысты, қарапайым стресстің шеңберінен шығатын қолайсыз жағдайларды қалай табысты еңсеретінін зерттейді (мысалы, S.A. Sommer, J.M. Howell және C.N. Hadley [124]).

Орыс тілді психологиялық әдебиеттерде «резильенттілік» ұғымы ағылшын тіліндегі «resilience» терминінің транскрипциясы болып табылады. Әртүрлі тұғырларды біріктіріп, келесі тұжырым жасауға болады: қазіргі кезде ресейлік психологиялық мектепте резильенттілік бір мезгілде тұлғалық белгі, күй, процесс және қолайсыз жағдайлардағы позитивті бейімделу нәтижесі ретінде қарастырылады.

«Өмірге төзімділік» терминін resilience (резильентность) ұғымының орыс тілді эквиваленті ретінде 2003 жылы А. В. Махнач ұсынды [125]. «Өмірге төзімділік» және «резильенттілік» терминдерін ажыратудың соңғы концептуализациясы болмады. Қазіргі кезде ресейлік психологиялық әдебиеттерде көп жағдайда бір психологиялық феноменді белгілеу үшін екі термин қолданылады: резильенттілік және өмірге төзімділік.

«Өмірге төзімділік» ұғымы ресейлік психологиялық әдебиеттерде hardiness ағылшын терминінің эквивалентті мағынасы ретінде нақты бекітілді. С.Маддидің өмірге төзімділік теориясы ерекше тұлғалық қасиетті - hardiness зерттейді [126]. Д.А. Леонтьевтің пікірі бойынша, өмірге төзімділік термині «hardiness» бірегей терминін мағыналық толықтыруды аса дәл көрсетеді. Өмірге төзімділік адамның өзі туралы, қоршаған әлем және осы әлеммен өзінің

қатынастары туралы сенімдерінің өзіндік жүйесін білдіреді және өзінің құрамына құштарлық, бақылау және қауіпті қабылдау сияқты салыстырмалы түрде үш автономиялық компонентті қамтиды. Резильенттілік өмірге төзімділік және өміршеңдік ұғымдарымен салыстырғанда аса кең ұғым болып табылады (концепция әрі қарай әзірлеуді талап етеді).

Осылайша, резильенттілік терминін өмірге төзімділік, өміршеңдік, төзімділік немесе копинг-стратегия терминдерімен алмастырмай, отандық және шетелдік психологиялық зерттеулерде дұрыс қолданған жөн.

1.2 Стресске төзімділік және резильенттілік - қазіргі студенттердің денсаулығын сақтаудың алғышарты ретінде

1.2.1 Жоғарғы оқу орнында оқу кезінде студенттердің созылмалы стресі – психикалық денсаулықты сақтаудың негізігі қатер факторларының бірі ретінде

Мектептен университетке өту - көпшілік студенттер үшін өмірдің күрделі кезеңі [127], бұл кезең көп жағдайда студенттердің өміріндегі үлкен өзгерістермен туындайтын стресспен байланысты болады [128]. Соңғы 10 жылда эмпирикалық зерттеулер көп жағдайда студенттердің бастан кешіретін стресі жинақталады [129- 131]. Сұхбаттасуда сыналушылардың 25%-дан 53%-ға дейінгі пайызы стресстің жоғары деңгейін көрсетті [132]. Студент қыздар студент ұлдармен салыстырғанда стресс туралы жиі айтады [133- 135].

Психологиялық стресс ерекше психикалық күй ретінде тек теріс эмоциялардың ұзақ көрінісімен ғана емес, сонымен қатар тұлғаның мотивациялық, когнитивтік, еріктік және мінез-құлықтық компоненттерінің функционалдық өзгерістерімен де байланысты. Эмоционалды шаршау көп жағдайда уақыттың жетіспеушілігімен, оқу кезінде шешім қабылдау мен айла үшін кеңістіктің жетіспеушілігімен, жұмыс пен жеке өмірдің арасындағы теңгерімсіз баланспен, әлеуметтік қолдаудың болмауымен және оқуға қойылатын жоғары талаптардың болуымен жиі байланысты. Студенттер сонымен қатар, аяқ-қолындағы, иықтағы, арқасындағы, мойнындағы аурулар туралы және бас аурулары туралы жиі хабарлайды [136- 138].

Стрессті «сырттан келетін барлық көрінетін және адамға психологиялық әсер ететін әсерлердің жиынтығы» ретінде анықталады, ал стресс еңсеру үшін стресстік жағдайдың адамның ресурстарынан асып түскен жағдайда пайда болады. Егер тіпті, зерттеу нәтижелеріне сәйкес студенттер орташа алғанда өздерінің денсаулығын жағымды бағалайтын болса, сөз жоқ қабылданатын стресс физикалық және психологиялық бұзылыстармен байланысты. Осы негізде стресті анықтауға бағытталған әдістемелік құрал дайындалды [139].

Зерттеулерде көрсетілетін қысымның немесе стресстің негізгі себептерінің бірі емтихан кезінде еңбекке қабілеттілікке қойылатын талаптар болып табылады. Студенттер стресс пен қысымның себептері ретінде уақыттың жеткіліксіздігін, емтихандарды тапсырудың көптеген мерзімін және меңгеруді талап ететін оқу материалының үлкен көлемін жиі атап көрсетеді [140]. Сонымен бірге, студенттер қысымның факторы ретінде немесе стресстік фактор ретінде өздерінің қаржылық жағдайын бағалайды. Өмірмен жалпы қанағаттануға келетін

болсақ, зерттеуге сәйкес және нақты зерттеулермен байланысты, студенттердің 25-30%-ы өздерінің өмірмен қанағаттанушылығын бейтараптықтан аса қанағаттанбаушылыққа дейін 7-баллдық шкала бойынша бағалайды [141- 143].

Оқу контексінде стресстің қосымша факторлары ретінде оқудың басталуымен байланысты стрессті жеңу, емтихан кезеңдері арасындағы курстардағы талаптардың сандық және сапалық деңгейі оқытудың стандартты мерзімінің артуы, ЖОО-ын аяқтағаннан кейін жұмыссыздық үрейі, өз шаруашылығын жүргізу және оқу мен басқа жұмыстарды бірлесіп жүргізу болып табылады. Ауыр күш жұмсау, төмен сыйақылар және шамадан тыс жұмыспен айналысу тенденциясы нашар көңіл-күймен, депрессиямен және студенттер арасындағы мазасыздану симптомдарымен байланысты. Студенттердің 25-тен 41%-ға дейінгі бөлігі қатты шаршаудан зардап шегетінін атап көрсетеді [144].

Оқу әрекетімен байланысты салауатты өмір сүру үшін, тұтынатын тағамдарды дайындауға уақыттың жетіспеушілігі салауатты тамақтану үшін кедергі болып табылады деп көрсеткен. Пилоттық зерттеулерге сәйкес, күрделі емтихан стрессінің фазалары студенттердің арасында тағамды жиі қабылдаумен тығыз байланысты. Физикалық белсенділікке қатысты, Германияда студенттердің тек төрттен бірге жуығы ғана Бүкіл дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (БДҰ) ұсыныстарын орындайды, оған сәйкес физикалық белсенділік аптасына 2,5 сағаттан кем болмауы қажет.

Денсаулыққа қатысты студенттердің денсаулық күйіндегі және мінез-құлқындағы әлеуметтік айырмашылықтарға келетін болса, қазіргі уақытта зерттеулер жыныстық айырмашылықтарды басым көрсетеді. Осылайша, студент қыздар субъективті денсаулықтың жоғары деңгейін сирек көрсетеді, депрессивті синдромнан, жаппай мазасыз бұзылыстардан немесе физикалық әлсіреуден жиі зардап шегеді, студент қыздар, ер азаматтар респонденттерімен салыстырғанда физикалық шағымдары жиі байқалады, олар физикалық тұрғыда аз белсенділік көрсетеді. Алайда, студент ұлдар өз өміріне аз қанағаттанған, салауатты дұрыс тамақтануға бейім және ішімдікті жиі қолданады.

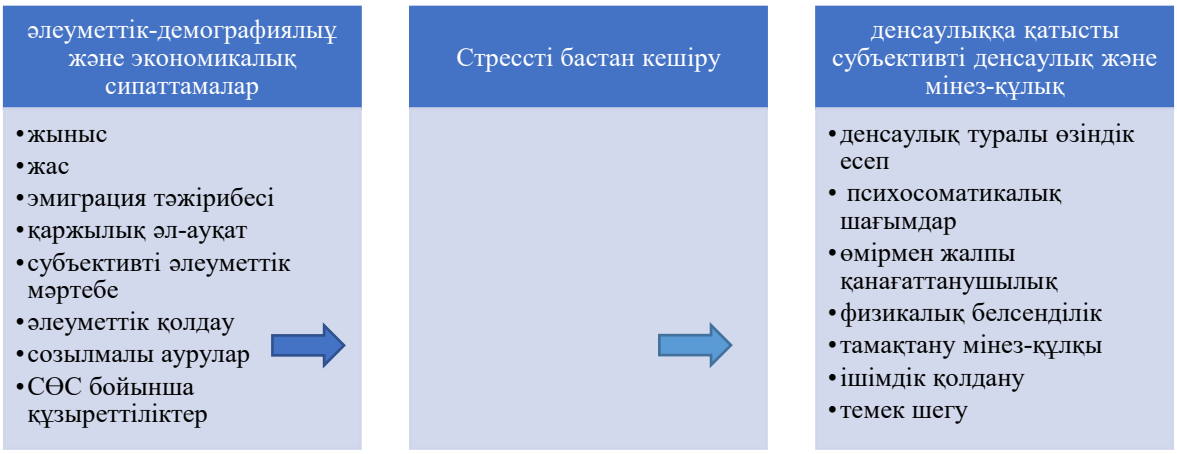
Қыздармен салыстырғанда, ер студенттер өмірлеріне аз қанағаттанған болып келеді. Ересек жастағы студенттерге субъективті денсаулықтың жоғары деңгейі біршама аз тән болатыны белгілі және олар спортпен сирек айналысады. Зерттеулердің бірінде студенттер арасында спортпен шұғылдану үшін кедергілердің бірі ретінде ақшалай қаржының жетіспеушілігі аталды. Жақында жүргізілген зерттеулер де, студенттердің субъективті әлеуметтік мәртебесіне байланысты сараланатын, олардың психикалық, физикалық және субъективті денсаулығының әлеуметтік құрамдасын анықтады. Сонымен, Еуропа елдерінің тұрғындары үшін жалпы алғанда денсаулық туралы ақпаратты алумен байланысты күрделі қиындықтардың зиянды тамақтану мінез-құлқымен, физикалық белсенділіктің аз болуымен, ішімдікті және темекіні жиі қолданумен, нашар субъективті денсаулықпен байланысты болатыны көрсетілді [145].

Зерттеулердің қазіргі жай-күйі тек бірнеше жұмыстарда оқу кезінде бастан кешіретін стресстің және Германиядағы студенттердің денсаулық күйінің арасындағы байланыс зерттелгенін көрсетеді [146]. Бұдан басқа, әлеуметтік-

демографиялық және әлеуметтік-экономикалық сипатамалар денсаулық күйімен және мінез-құлықпен байланысты қарастырылса да, олар оқумен байланысты стресс пен қысымды анықтайтын факторлар ретінде сирек талданды.

Алдыңғы зерттеулерде жынысы бойынша сараланған мәліметтерге басым талдау жасалды. Студенттердің денсаулық күйі, бастан кешірген стресс пен әлеуметтік шығу тегінің сипаттамалары арасындағы байланыстың жанамаланғаны туралы сұраққа әлі кезге дейін ұлттық контексте жауап берілген жоқ.

Сондықтан, зерттеудің мақсаты ретінде студенттердің әлеуметтік-демографиялық және әлеуметтік-экономикалық сипаттамаларының тікелей олардың денсаулық күйімен және мінез-құлқымен байланысты болатынын зерттеу және бұл байланысты бастан кешірілген стреспен тікелей әсері бар екенін көруге болады.



Сурет 1- Студенттердің әлеуметтік-демографиялық және экономикалық сипаттамалары және бастан кешірген стреспен олардың денсаулық күйі мен мінез-құлқы арасындағы өзара байланыс моделі

S. Sendatzki, K. Rathmann [147] мақаласында студенттердің әлеуметтік-экономикалық сипаттамаларының олардың денсаулық күйімен және мінез-құлқымен тікелей байланысты болатыны немесе бұл байланыстың стрессті бастан кешірумен жанамаланғаны туралы мәселе қарастырылады. Ол үшін модель құрылды (Сурет 1), аталған модель студенттердің әлеуметтік шығу тегі, бастан кешірген стресс және олардың денсаулық күйі мен мінез-құлқы арасындағы алуан түрлі өзара байланыстарды көрсетеді, осыдан келесі зерттеу сұрақтары туындайды:

1.Студенттердің әлеуметтік-демографиялық және әлеуметтік-экономикалық сипаттамалары қандай рөл атқарады?

а) стрессті бастан кешіруге

б) олардың денсаулық күйіне және мінез-құлқына әсері болама?

2. Студенттердің стрессті бастан кешіру мен денсаулық күйі мен мінез-құлқының көрсеткіштері арасында қандай өзара байланыс бар?

3. Әлеуметтік-демографиялық және әлеуметтік-экономикалық сипаттамалар студенттердің денсаулық күйі мен мінез-құлқымен тікелей байланысты ма немесе студенттердің стресс тәжірибесі мұнда жанама рөл атқарады ма?

2018 жылдың мамыр мен шілде аралығында Дортмунд технологиялық университетінің (ТУ) барлық мамандықтағы бакалавриат пен магистратура студенттеріне онлайн-сауалнамаға қатысу ұсынылды. Сонымен бірге, қағаз қарындаштарды қолдану арқылы сауалнамалар жүргізілді. Мақсатты топқа қолжетімділік алу үшін нақты бағдарламалар бойынша топтар мен факультеттердің электрондық пошталарына тарату, сонымен бірге әлеуметтік желілер қолданылды. Зерттеуге қатысудың алдында студенттер деректерді қорғау, еріктілік және құпиялылық туралы ақпараттандырылды. Содан кейін студенттер келісім өрісінің көмегімен зерттеуге қатысуға деген өздерінің келісімдерін растады. Барлығы онлайн-сауалнамаға 1024 студент қатысты. Қатысуды қайталауға жеке код тағайындау арқылы жол берілмеді. Келесі айнымалылар негізінен қысқаша формада сипатталған.

Денсаулыққа қатысты денсаулық күйінің және мінез-құлық көрсеткіштері тәуелді айнымалылар ретінде алынды. «Gesundheit in Deutschland aktuell» (GEDA; [148]) зерттеуіне сәйкес, студенттердің денсаулығының субъективті күйі бір сұрақтың көмегімен тіркелді. Психосоматикалық симптомдарды зерттеу HBSC («Поведение в отношении здоровья у детей школьного возраста»; [149]) зерттеу процедурасына сәйкес жүргізілді. Өмірмен жалпы қанағаттанушылықты өлшеу үшін өмірмен қанағаттанудың баллдық қысқаша шкаласы қолданылды [150]. Оқушылардың физикалық белсенділігі және тамақтану мінез-құлқы «Исследование грамотности в области здоровья в Северном Рейне-Вестфалии» (HLS- NRW-Q; [151]) зерттеуіне негізделген «Тест на употребление алкоголя» (AUDIT-C; [152]) тестінің бірінші сұрағы қолданылды. Сонымен, темекі шегу HLS-NRW-Q [153] сауалнамасының бір сұрағының көмегімен өлшенді.

Студенттердің стресс тәжірибесін талдау үшін тәуелсіз және тәуелді айнымалылар ретінде алынды, себебі талдау стресс тәжірибесіндегі әлеуметтік-демографиялық және әлеуметтік-экономикалық айырмашылықтарды, сонымен бірге, стресс пен денсаулық көрсеткіштері арасындағы корреляцияны қамтиды. Қатысушылардың стресінің жеке-дара деңгейі 11 сұрақтан құралатын «Стандартная шкала стресса» әдістемесінің көмегімен анықталды. Студенттер өздерінің стрессінің жеке-дара деңгейін жауаптардың 5-баллдық шкала деңгейінде бағалады (1 ден бастап = мүлдем жатпайды, 5-ке дейін = толық жатады). Сауалнаманың сенімділігі тиімді шекте болады, α Кронбах 0,74 құрайды. Баллдарды есептеу бойынша нұсқауға сәйкес, іріктелген сұрақтарды қайта кодтаудан кейін стресстің стандартталған индексі есептелді. Содан кейін, индекстің мәнін орташа бөлудің көмегімен стресстің төменгі (референтті категория) және жоғары деңгейі бөлінді. Бұл процедура бинарлы-логистикалық регрессиялық талдаудың көмегімен бағалауда тәуелді айнымалы ретінде стрессті бастан кешіруді қолдану мүмкіндігі болуы үшін таңдалды.

Зерттеуге қатысушылардың әлеуметтік-демогорафиялық және әлеуметтік-экономикалық фоны жыныс, жас, эмиграциялық тәжірибе, материалдық

жағдайды бағалау және субъективті әлеуметтік мәртебе (СӘМ) сияқты айнымалылардың көмегімен анықталды. Әлеуметтік қолдаудың сипаттамаларымен (ӘҚ), созылмалы аурулардың болуымен және медициналық сауаттылықпен (МС) бірге олар бір жағынан, тәуелсіз айнымалылар ретінде алынды, ал екінші жағынан – бинарлы-логистикалық регрессиялық талдауда статистикалық бақылау үшін қолданылды.

Жыныс бинарлы критерийдің көмегімен анықталды (ер, әйел). Студенттердің жасы ашық түрде хабарланды. Басқа зерттеулердің процедурасына сәйкес, эмиграциялық тәжірибе студенттің туған елі, оның әкесі мен анасы туралы мәліметтердің негізінде анықталды. Студенттер өздерінің материалдық жағдайын бағалауды төрт баллдық шкала бойынша атап көрсетті, олар өздерінде бар қаржыны қаншалықты жеткілікті деп санайтынын атап көрсетті. СӘМ онбаллдық шкала бойынша өлшенді. ӘҚ Осло-3 шкаласының 3 сұрағының көмегімен бағаланды. GEDA зерттеулеріне сәйкес, созылмалы аурулар бір сұрақтың көмегімен тіркелді. Зерттеуге қатысушылар екі топқа бөлінді (созылмалы аурулар бар/жоқ), бұл ретте созылмалы аурулары жоқ студенттер созылмалы аурулардың бақылау санатына жатқызылды. МС «Европейский опросник медицинской грамотности» (HLS-EU-Q16) сауалнамасының 16 сұрағының көмегімен бағаланды.

Деректерді талдау IBM SPSS Statistics 25 (Армонк, Нью-Йорк, США) бағдарламасының көмегімен жүргізілді. Деректерді сипаттаушы бағалау біршамалы талдаудың көмегімен өткізілді. Зерттеудің сұрақтарына жауап беру үшін әлеуметтік сипаттамалар мен стрессті бастан кешіру (модель 1) арасындағы жекеленген корреляциялар, сонымен бірге, әлеуметтік сипаттамалар мен денсаулық күйі мен мінез-құлық көрсеткіштері арасындағы (модель 2a-8) жекеленген корреляциялар қайта талданды. Бұдан басқа, әлеуметтік сипаттамалар мен бастан кешірген стресс денсаулыққа қатысты денсаулық күйі мен мінез-құлық көрсеткіштері арасындағы бірлескен корреляция зерттелді.

$\chi 2$ тестінің көмегімен бивариациялық процедуралар бағалаудың барлық үш бағытының контексінде тәуелсіздікті тексеру үшін бірінші кезеңде қолданылды. Содан кейін барлық модельдер үшін айнымалылар арасындағы корреляцияны тексеру үшін бинарлы-логистикалық регрессиялық модельдерді қолдану арқылы көпшамалы талдау жүргізілді. Регрессиялық модельдер жыныс, жас, эмиграциялық тәжірибе, қаржылық әл-ауқат, СӘМ, ӘҚ, созылмалы аурулар және МС сияқты сипаттамаларды статистикалық бақылауды есептелді. Мүмкіндіктердің қатынастары сенімді интервалдардың (СИ) 95%-ының және мүмкіндіктердің түзетілген коэффициенттерінің (OR) көмегімен есептелді. Бөлек және бірлескен модельдердегі ассоциацияларды салыстырып, біз студенттердің әлеуметтік шығу тегі және денсаулық күйі мен мінез-құлқы арасындағы медиатор ретінде стресстің практикалық рөлін бағаладық.

Берілген зерттеуде студенттердің стрессті бастан кешірудегі әлеуметтік сипаттамаларының (1a сұрағы) және денсаулық күйі мен мінез-құлқы көрсеткіштерінің (1b сұрағы) рөлі зерттелді. Бұдан басқа, мақсатты топтың бастан кешірген стресс пен денсаулық күйінің арасындағы байланыс зерттелді (2

сұрақ), сонымен бірге, әлеуметтік қоршаған ортаның сипаттамаларының студенттерінің денсаулығымен тікелей байланысты дәрежесі немесе бұл байланыстың бастан кешірілген стресспен жанамаланған дәрежесі зерттелді (3 сұрақ). Нәтижелер а) әлеуметтік сипаттамалар мен стрессті бастан кешіру; б) әлеуметтік сипаттамалар мен студенттердің денсаулығы арасындағы нақты корреляцияның болуын білдіреді. Сонымен бірге, стресстің жоғары деңгейі мен денсаулық күйінің және тамақтану мінез-құлқының көрсеткіштері арасындағы ассоциациялар анықталды. Студенттердің әлеуметтік шығу тегі мен денсаулығы арасындағы өзара байланыс маңызды емес немесе мүлдем көрінбеген.

Әлеуметтік шығу тегі және бастан өткерген стресс (сұрақ 1a).

Студенттердің әлеуметтік-демографиялық мінездемелері және стрессті бастан өткеру арасындағы ассоциациялар алдыңғы зерттеулерде қайта талданған, әсіресе жыныстық айырмашылықтарға қатысты қайта талданған. Осы зерттеулердің нәтижелерімен салыстырғанда, аталған бағалауда стрессті бастан өткеруде жыныстық айырмашылықтар анықталмады. Мұның себептерінің бірі ретінде, зерттеуге қатысушылардың әйел (70%) жынысындағы және ерлер (30%) жынысындағы топтарының теңестірілмеген арақатынасы бойынша іріктеме топтарының жеткіліксіз репрезентативтілігі болуы мүмкін, сонымен бірге стрессті бастан өткерудегі жыныстық айырмашылықтардың болмауы, жауаптардың төменгі пайызы болуы мүмкін (2,59%) [154].

Репрезентативті зерттеулерге сәйкес, қабылданатын стресстің әртүрлі жас топтарындағы студенттердің арасында айырмашылығы анықталмады. Алайда, жүргізілген талдауға сәйкес, екі тараптың эмиграциялық тәжірибесі стресстің жоғары деңгейімен байланысты болды. Мұның ықтималды себептері ретінде, мысалы, оқу кезіндегі тілдік қиындықтар немесе басқа студенттердің тарапынан кемсітушілік (дискриминация) және стигматизация алынады.

Сонымен бірге, әлеуметтік мәртебемен байланысты стрессті бастан кешіруде айырмашылықтар анықталды, бұл басқа зерттеулерде де расталды. Мұны түсіндірудің бірі ретінде, мотивациялық психологиядағы тұғырды атауға болады, оған сәйкес төмен әлеуметтік-экономикалық мәртебе адамның өзіндік бағалауына жағымсыз әсер етеді және оның өмірлік жағдайларды бақылауын қабылдау стресске ықпал етеді. Мұнда басқа медиаторлар да рөл атқарады, бұл талданатын өзара байланыстардың күрделілігін негіздейді.

Стрессті бастан кешіруде әрі қарай айырмашылықтарды стресстің трансакциялық моделі тұрғысында түсіндіруге болады. Бұл модельге сәйкес, созылмалы аурудың болуы стрессті туындайтын жағдаяттың немесе стимулды білдіреді, ол зерттелген студенттердің бастан кешіретін стресстің жоғары деңгейіне ықпал етеді. Стресстің моделіне негізделген тұғырына сәйкес, әлеуметтік қолдау (ӘҚ) керісінше, инструменталды жеңудің маңызды компоненті болып табылады, оның болмауы стресстің жоғары деңгейіне ықпал етеді.

Әлеуметтік шығу тегі және денсаулық (сұрақ 1b)

Әлеуметтік шығу тегінің сипаттамаларына қатысты, оның нәтижелері субъективті денсаулық, психосоматикалық жүктемесі және студенттердің өмірмен жалпы қанағаттанушылығына қатысты әлеуметтік градиентті білдіреді.

Жақында жүргізілген басқа зерттеу студенттердің денсаулығындағы әлеуметтік теңсіздікті көрсетті, дегенмен онда қолданылған көрсеткіштер ішінара түрде осында берілген көрсеткішктерден айрықшаланды [155]. Алайда, денсаулыққа қатысты алынған нәтижелер басқа зерттеулермен сәйкес келмейді.

Дегенмен талдау нәтижелері көрсеткендей, респондент-әйелдер психосоматикалық шағымдардың жоғары ауырлығы туралы хабарласа да, зерттеулер студент қыздардың психологиялық шағымдарға әлсіздігін көрсетеді. Салыстыру үшін, Дортмунд университетінің респондент-әйелдері аса физикалық белсенді болып шықты, бұл басқа зерттеулердің нәтижелерімен сәйкес келеді. Зерттеуге қатысқан әйелдер алкогольді ішімдікті жиі және тұрақты түрде қолданатынын хабарласа да, репрезентативті зерттеулерде мінез-құлықтың бұл түрлері ерлер арасында аса кең таралған болып шықты.

Жақында жүргізілген жалпы популяциялық зерттеулерге сәйкес [156], денсаулық туралы ақпаратпен жұмыс істеудегі негізгі қиындықтар респонденттердің денсаулық күйіндегі шектеулермен байланысты болды. Жақында жүргізілген жалпы ұлттық зерттеулерде [157], денсаулық туралы ақпаратпен жұмыс істеудегі негізгі қиындықтар респонденттердің денсаулық күйіндегі шектеулермен байланысты болды. Алайда, студенттердің физикалық белсенділігімен, олардың тамақтану мінез-құлқымен және ішімдікті тұтынумен корреляцияның болмауы ерекше назар аудартады [158].

Стрессті бастан өткеру тәжірибесі және денсаулық (зерттеушілік сұрақ 2)

Бастан кешірген стресске байланысты, денсаулық күйіндегі және мінез-құлықтағы айырмашылықтарға қатысты нәтижелерді шектеулері бар алдыңғы зерттеулердің нәтижелерімен салыстыруға болады, себебі оларда бастан кешірген стресстің өзі емес, стресспен байланысты, денсаулықпен өзара байланыста жекеленген факторлар қарастырылады (уақыт, әрекет ету және шешім қабылдау үшін мүмкіндіктер) [159-161]. Бұдан басқа, осы зерттеуде осыған ұқсас басылымдармен салыстырғанда, денсаулықтың басқа көрсеткіштері немесе сауалнама инструменттері қолданылды [162, 163].

Алынған нәтижелер стресстің жоғары деңгейінің нашар субъективті денсаулықпен ассоциацияланатынын көрсетті. Бұл басқа зерттеудің нәтижелерімен үйлеседі, оған сәйкес жоғары жұмыс жүктемесі, төмен сыйақы және оқу кезінде шектен тыс жұмыс істеу тенденциясы студенттердің арасындағы нашар субъективті денсаулықпен байланысты. Осы бағалау сонымен бірге стресстің жоғары деңгейі және шағымдардың үлкен психосоматикалық салмағымен және өмірмен қанағаттанудың шектелуі арасындағы байланысты көрсетті.

Әдеби мәліметтерге сәйкес, нәтижелер студенттердің денсаулығына стресстің зиянды әсерін көрсетеді. Стресстің трансакциялық моделіне сәйкес, денсаулықтағы бұзылыстардың оны жоюдың қолайлы стратегияларының болмауы нәтижесінде пайда болатынын болжауға болады. Бұл зерттелген студенттердің стрессті дұрыс басқаруға ықпал ететін іс-шараларды жүргізудің қажеттілігіне әкеледі. Стрессті дәстүрлі және дигитальды басқаруды үйлестіру пайдалы тәсіл болып табылады [164].

Денсаулыққа қатынасы бойынша мінез-құлыққа келетін болсақ, стресстің жоғары деңгейі мен тамақтанудың дұрыс емес әдеттерінің арасындағы байланыс ғана анықталған. Денсаулықты нығайту мәселелерін зерттейтін студенттер арасында жүргізілген эксперименттік зерттеуде, күшті емтихан стресс кезеңінде тамақты тұтынудың артуы анықталған.

Дегенмен, берілген осы зерттеуде тек тамақ өнімдерін таңдау ғана қарастырылса да, студенттердің стресспен өздерінің тамақтану мінез-құлқы арқылы күресу тәсілдерін іздейтінін болжауға болады. Алайда, бақыланатын эффектінің салыстырмалы түрде елеусіз болғанын атап өту қажет. Сонымен бірге, алкогольді ішімдікті және темекіні қолданумен, денсаулықпен байланысты мінез-құлықта стресспен байланысты ешқандай айырмашылықтардың анықталмағаны таңғалдырды.

Дегенмен, олар стрессті жеңу тұрғысында қолданылмайды, мұны денсаулық тұрғысында жағымды белгі ретінде қарастыруға болады және басқа зерттеулердің нәтижелерімен сәйкес келеді. Стресстің төмен және жоғары деңгейі арасындағы айырмашылықтарды бағалау кезінде физикалық белсенділікке қатысты да анықталмады. Бұдан басқа, физикалық белсенділіктің төмен деңгейі бар студенттердің үлесі өте жоғары болды - 60%-ға жуық. Басқа зерттеу физикалық белсенділіктің жеткілікті деңгейі бар студенттердің үлесінің тұтас алғанда жеткілікті төмен болғанын көрсетті. Сондықтан, денсаулықты нығайту бойынша болашақ шаралардың мақсаттарының бірі студенттердің арасында физикалық белсенділікті насихаттау болуы қажет.

Әрі қарай зерттеулер үшін стрессті жеңуге арналған физикалық белсенділіктің әсері фокусын қолдануға болады.

Әлеуметтік шығу тегі мен денсаулық арасындағы өзара байланыста бастан өткерген стресстің рөлі (3 зерттеушілік сұрақ) қарастырылды.

Жүргізілген зерттеу денсаулық күйі мен мінез-құлықтың көрсеткіштері мен әлеуметтік шығу тегінің сипаттамалары арасындағы байланысты қандай дәрежеде Германиядағы студенттердің арасында бастан кешірген стресспен жанамаланғаны туралы алғашқы мәліметтерді алуға мүмкіндік берді. Талдау бастан кешірген стресс респонденттердің әлеуметтік шығу тегі мен денсаулық күйі арасындағы байланысты біршама дәрежеде жанамалайтынын көрсетті.

Студенттердің денсаулығы мен әлеуметтік фонының сипаттамалары арасындағы корреляциялардың стресстің жоғары деңгейін түзеткеннен кейін де сақталатыны, студенттердің денсаулығы үшін әлеуметтік айырмашылықтар мен стресстің жоғары және тәуелсіз маңыздылығын атап көрсетеді. Университеттерде денсаулықты нығайту үшін стрессті басқару бағдарламаларынан басқа, төмен әлеуметтік мәртебесі бар топтың студенттерімен жұмысқа зейін аудару қажет. Бұл іс-шаралар студенттердің денсаулығын нығайту бағдарламасының аясында университеттерді жүйелі түрде жүзеге асырылуы мүмкін. (SGM). Мысалы, M.W Kraus Технологиялық институтының MyHealth жобасы SGM әзірлеу үшін мүмкіндіктерді көрсетеді.

Осылайша, студенттердің әлеуметтік шығу тегі, бастан кешірген стресс және денсаулығы арасындағы өзара байланыс, сонымен бірге, студенттердің

әлеуметтік шығу тегінің сипаттамалары мен денсаулығы арасындағы өзара байланыстың стресс арқылы жанамалану дәрежесі зерттелді.

Стрессті бастан кешіру, студенттердің денсаулығы әлеуметтік тұрғыда теңдей бөлінбеген. Әлеуметтік шығу тегінің сипаттамалары мен стресс тәжірибесінің денсаулықтағы теңсіздікті түсіндіру үшін тәуелсіз маңызы бар. Сондықтан, денсаулықты нығайту бойынша болашақ іс-шаралар бірінші кезекте төмен әлеуметтік мәртебесі бар топтардың студенттеріне бағытталуы және олардың стрессті басқаруына көмекке бағытталуы қажет.

Студенттердің стресстік тәжірибесін талдау үшін, сонымен бірге, оның емтихан және өтпелі кезеңдерде уақыт бойынша даму аспектісінде талдау үшін (мысалы, мектептен университетке өтуде, бакалавриаттан магистратураға өтуде) әрі қарай зерттеулер қажет.

Б. Байжуманова, С.Дуанаева, С.К. Бердибаева, А.И. Гарбер зерттеулерінде Қазақстанда білім алатын студенттермен салыстырғанда, шетелде оқып жатқан қазақстандық студенттердің психологиялық денсаулығы құрылымының латентті факторлары мен психологиялық денсаулықтың әртүрлі көрсеткіштерінің өзара байланысы анықталды:

- ұқсастығы: ҚР-да және шетелдерде оқып жатқан қазақстандық студенттерге резильенттіліктің орташа деңгейі тән, өмір сүру сапасын және жалпы әл-ауқатты бағалаудағы ұқсастық тән;

- айырмашылықтар: шетелдерде оқып жатқан студенттердің созылмалы стресс деңгейі төмен, алады Қазақстанда оқып жатқан студенттердің когеренттілік сезімдерінің қалыптасуы жоғары деңгейде болатыны анықталды.

Шетелде оқып жатқан қазақстандық студенттердің психологиялық денсаулығының құрылымы: құрылымда түйінді рөлді резильенттілік атқарады, ол стрессте болып жатқанды саналы ұғынумен және қойылған мақсаттарға жетумен байланысты, яғни стресстік жағдайда конструктивті копинг-мінез-құлықпен байланысты. Психологиялық денсаулықтың алғашқы үш латентті факторы жалпы алғанда физикалық денсаулықтың көрсеткіштерімен емес, психологиялық көрсеткіштермен байланысты: резильенттілік, эмоционалды әл-ауқат және өзіндік құндылық, қоршаған адамдармен өзара қатынастар. Сонымен бірге, демала білу қабілеті, бақытты бастан кешіру сезімі шет елде оқып жатқан студенттердің психологиялық денсаулығын анықтайды.

Қазақстанда білім алатын қазақстандық студенттердің психологиялық денсаулығының құрылымы: бірінші орында денсаулықтың физикалық компоненті болады (физикалық күй, салауатты ұйқы). Стресстегі жағымсыз эмоциялар, шарасыздық сезімі және стресстегі жабырқаулық психологиялық денсаулықтың құрылымына маңызды әсер етеді, яғни төмен стресске қарсы төзімділік және копинг-мінез-құлықтың біршама тәжірибесі көрсетілген.

Осылайша, шетелдерде және ҚР-да білім алатын студенттердің психологиялық денсаулығындағы стресс пен резильенттіліктің рөлі анықталды. Алынған нәтижелерді студенттердің психологиялық денсаулығын қалыптастыру бойынша бағдарламаларды әзірлеуде, оларды шет елде оқытуға табысты бейімдеудің қажетті алғышарттарының бірі ретінде, денсаулықтың физикалық

емес, психикалық компоненттін, резильенттілік пен стресске төзімділіктің рөлін есепке алып қолдануға болады.

1.2.2 Студенттердің жоғары оқу орнында оқу кезіндегі резильенттілігі – психикалық денсаулықты сақтаудың орталық протективті факторларының бірі ретінде

1.1.2 тармақта жоғарыда қысқаша атап өтілгендей, соңғы жылдары позитивті ұйымдық мінез-құлықпен байланысты жоғары мектеп контексінде резильенттілікті зерттеуге салыстырмалы түрде біршама аз назар аударылды (Luthans; Linnenluecke; Vanhove et al.). Бұл өте таңғаларлық мәселе, резильенттілік - үміт, тиімділік және оптимизм сияқты конструкттармен қатар, адамның психологиялық капиталының негізгі аспектісі ретінде ғана қарастырылмайды (Luthans және Youssef-Morgan), сонымен қатар, корпоративті контекстегі көптеген зерттеулер өмірге төзімділіктің жұмысқа және өзгерістерге қатынасқа, психикалық және физикалық денсаулыққа, өнімділікке және т.б. жағымды әсер ететінін көрсетеді.

Қазіргі кезде бастауыш (мысалы Putwain) және орта білім беру сферасында (мысалы Aldridge [165]; Artuch-Garde [166]; Masten, Herbers, Cutuli және Lafavor [167]) жүргізілген резильенттілікті зерттеу нәтижелері, менеджмент саласындағы зерттеу тұжырымдарының білім беру сферасына ауысуы мүмкіндігін көрсетеді.

Мысалы, J. Aldridg және т.б [168] студенттердің қанағаттанушылығы мен әл-ауқаты үшін резильенттіліктің қаншалықты маңызды екендігін көрсетеді. Қазіргі кезге дейін жоғары білім беру секторында зерттеушілердің зейіні бірінші ұрпақтағы студенттерге ауып отыр (яғни, академиялық білім жоқ отбасынан шыққан студенттер; Cotton, Nash және Kneale [169]) немесе төмен әлеуметтік-экономикалық мәртебесі бар студенттер болды (E.E. Morales [170]), сонымен бірге, студенттердің резильенттілігі мен әл-ауқаты арасындағы байланыс (S.Bacchi және J. Licinio [171]; Klibert және т.б. [172]) және студенттердің психикалық денсаулығы болды (M.T. Hartley [173]; S. Kapikiran және N. Acun-Kapikiran [174]). Бұдан басқа, соңғы уақытта медик-студенттерді (J.C. Houpy және т.б. [175]) немесе медбикелерді (Van Hoek [176]) оқытуда резильенттіліктің қандай рөл атқаратыны туралы мәселелерге арналған оқыту нақты бағдарламалары бойынша резильенттілікті зерттеудің саны артып келеді.

Қазіргі күні жалпы алғанда студенттерге қатысты жарияланған көптеген зерттеулер резильенттіліктің (тұлғаның белгісі ретінде) жоғары оқу орнына түсуде рөл атқаратынын (A. Denovan және A. Macaskill [177]) үлгерімге жағымды әсер ететінін (De la J. Fuente [178]), академиялық үлгерімге (T. Beckmann [179]) және студенттердің психикалық денсаулығына жағымды әсер ететінін көрсетеді (Y. Wu [180]).

Жоғары білім беру контексінде резильенттіліктің рөлін зерттеудің маңыздылығы эмпирикалық зерттеулер студенттердің стрессті қабылдауының көптеген жылдар бойы артып келе жатқанын көрсететінімен айқындалады.

Сонымен қатар, студенттердің арасында шаршау мен депрессия синдромының артуы байқалады [181];

Өміршеңдік (резильенттілік) тұлғаның тұрақты қасиеті ретінде де, уақытқа созылған үдеріс ретінде де, сондай-ақ адамның қоршаған орта жағдайларына оң бейімделуіне алып келетін өзге үдерістердің нәтижесі ретінде де қарастырылады [182].

Бұл университеттердің қолайсыз топтардан шыққан студенттердің арасында (A. Quinn [183]) және STEM пәндері бойынша студенттер арасында (U. Heublein, C. Hutzsch және R. Schmelzer) оқудан шығып қалудың тұрақты стресстің жоғары деңгейіне шағымданатымен қатар жүреді (U. Heublein. [184]; U. Heublein, C. Hutzsch және R.Schmelzer [185]). Мұндай даму қиындық тудыратын мәселе болып саналады, әсіресе бұл білікті жұмыс күшіне деген жетіспеушіліктің артуымен байланысты болады (P.L. Ackerman және M.E.Beier [186]; C.L. Gohm, L.G. Humphreys және G. Yao [187]; L.G.Humphreys, D. Lubinski және G. Yao [188]). Оқудан шығып қалудың жоғары деңгейінің ықтималды себептерін алғашқы зерттеулер, мұның себебі ретінде студенттердің арасында стресс сезімі мен қысымның артуы деп болжауға мүмкіндік береді (C.J. Williams, S. Dziurawiec және B.Heritage [189]).

Осы деректермен байланысты дәрежеге ие болу үшін бағдарламаны табысты аяқтауда студенттердің психикалық тұрақтылығының маңыздылығы туралы мәселе көп жағдайда алдыңғы қатарға шығады. Жоғары білім беру контексінде резильенттіліктің маңыздылығы туралы мәселе, сонымен бірге жоғары оқу орындарының бұл үшін қандай дәрежеде жауапкершілікті болатыны және өз студенттерінің резильенттілігін дамытуға қабілетті екендігі туралы мәселені көтереді. Мысалы, мәнсабын жаңадан бастайтын зерттеушілер көп жағдайда жарияланым шығаруға жоғары қысымның, басқа тараптан қаржыланудыруға ие болудағы қиындықтардың және шұғыл келісім-шарттардың белгісіздігінің себебінен жиі қатты қиындықтарға ұшырайды. Профессорлар да өз мәнсабының барысында күшті стресске түседі дегенмен, резильенттілікті зерттеудегі бұл тақырыпқа күні бүгінге дейін жеткілікті назар аударылмай келеді (U. Banscherus [190]).

Резильенттілікті және күйзеліске төзімділікті дамыту педагог қызметкерлерінің тұлғалық және кәсіби өсуінің маңызды факторы болып табылады. Қиындықтарды еңсере білетін және стресті тиімді басқара алатын педагогтар өз өнімділігін сақтап, жас ұрпақты тәрбиелеу мен оқытудағы өз миссиясын табысты жүзеге асырады. Резильенттілікті және күйзеліске төзімділікті қалыптастыру білім беру ұйымдары үшін өз педагогтарын қолдау мен олардың кәсіби дамуына жәрдемдесудің басым бағытына айналуы тиіс [191].

«Резильенттік» феноменінің келесі сипаттамалары бөлініп көрсетіледі: 1) теориялық тұрғыдан бұл – тұлғаның оң жеке қасиеттері, позитивті тұрақты мотивация және күрделі өмірлік жағдайларда сәтті бейімделу; 2)практикалық тұрғыдан бұл а) күйреуге қарсы тұру, яғни қоршаған ортаның күшті қысымында өзінің тұлғасын тиімді қорғау;

b) қиын жағдайларда толыққанды, әлеуметтік тұрғыдан бейімделген өмір құру. [192].

Университеттерде жүргізілген резильенттілікті зерттеудің алдыңғы нәтижелерінің аясында резильенттіліктің студенттер және академиялық және академиялық емес персонал үшін орталық маңызды мәселе ретінде алынатынын болжауға болады. Жалпы алғанда, резильенттілік, психикалық денсаулық және үлгерім, студенттер арасында оқудан шығу ниеті, оқуды тастау тілегі және академиялық жетістіктер арасындағы өзара байланысты жан-жақты зерттеу өте перспективті және өзекті болып саналады. Бұл контексте оқу курсының нұсқалары немесе қолдау бағдарламалары сияқты нақты университеттерге тән контексті факторларды елемеуге болмайды [193].

Психикалық бұзылыстарға ұшыраған студенттердің санының артуы, ал көптеген жылдар бойы оқудан шығу көрсеткіштерінің тұрақты түрде жоғары болуының себебінен, резильенттілік студенттер үшін әлеуетті түйінді құзыреттілік ретінде барынша өзекті болып барады. Осы тақырып бойынша жүргізілген қазіргі кездегі зерттеулер резильенттілікті студенттердің психикалық денсаулығымен және әл-ауқатымен, сонымен бірге, олардың университеттегі үлгерімімен және табыстылығымен байланыстырды. Бірқатар зерттеулер оқытудың бастапқы кезеңіне, яғни мектеп контексінен университет контексіне өтуге арналған болса, басқа зерттеулер студенттердің оқу барысында кездесетін күрделі, қиын жағдайларды қалай еңсеретінін қарастырды [194].

Орта мектептен жоғары мектепке өту және өтпелі кезең деп аталатын оқытудың алғашқы бірнеше айлары көптеген студенттер үшін күрделі кезең болып саналады (мысалы, D.R. Cotton.; T.L. Gall [195]), бұл кезеңде студенттердің субъективті әл-ауқаты зардап шегуі мүмкін (мысалы, A. Denovan және A. Manaskill) және көп жағдайда студенттер оқуды тастап кетеді (U. Heublein; A. Quinn).

Осы арнайы шығарылымда S. Berndt және A. Felix жоғары оқу орнына түсу кезеңінде резильенттілік және қауіп факторының жеке, әлеуметтік және құрылымдық деңгейде студенттердің қанағаттанушылығына, университеттен шығу тенденциясына қандай дәрежеде әсер ететінін зерттейді [196].

Бұл арнайы шығарылымда Инес Нимейер жалпы ұлттық зерттеудің нәтижелерін көрсетеді, онда студенттердің өмірмен қанағаттанушылығы, денсаулығы және резильенттілігінің университет үшін өзгеше әлеуметтік және құрылымдық факторлары арасындағы байланыс зерттелді. Ұзақ мерзімді зерттеулер резильенттілігі төмен студенттердің өмірмен қанағаттанушылығының оқыту кезеңінің бүкіл барысында тұрақты түрде төмендейтінін және студенттердің резильенттілігі мен психикалық денсаулығы арасында өзара әрекеттесудің болатынын көрсетеді (K. Kjeldstadli [197]).

Өмірге төзімділікті арттыру үшін Американдық психология ассоциациясы әдетте қолдаушы байланыстарды ұстауды 1) қолдау топтарына қосылуды, сонымен бірге, қолдау қажет болған («байланыс») көмекке белсенді жүгінуді, 2) өзіндік психикалық және физикалық денсаулықты нығайтуды (мысалы, салауатты өмір салтының және зейінге арналға жаттығулардың көмегімен) («әл-

ауқат»), 3) өзінің күшті жақтарын анықтауды және тиісті мақсаттарға жету («мән»), 4) өзгерістерді қабылдауды және оптимистік қатынасты дамытуды («салауатты ойлау») ұсынады.

Зерттеулер сонымен бірге, Growth Mindsets дамыту (мысалы, Aditomo [198]; А.В. Махнач [199]) және Е.А. Рыльская mindfulness жаттықтыру; резильенттілікті арттыруға ықпал етуі мүмкіндігін көрсетеді [200].

Студенттер топтарына келетін болсақ, онда алдыңғы зерттеулер резильенттілігі неғұрлым төмен студенттердің өзіне деген сенімділікті нығайтудан (Robbins [201]) және өзіндік тиімділіктен (Cassidy [202]), оптимизмді дамытудан және бақылаудың ішкі локусынан пайда алуды көрсетеді. («locus of control», T. Edwards, J. Catling және E. Parry [203]). Сонымен бірге, сайтта оқуға деген жолдағы кедергілерді ерте табу және оқыту стратегияларын зерттеу (L. Ainscough [204]) және қиындықтарды жеңу де пайдалы болады. Дегенмен, үлгеріммен байланысты жеке мотиваторларды және құндылықтарды ерте саналы ұғыну жағымды әсер ететін сияқты. Бұл контексте студенттердің өзіндік жауапкершілігін және жеке бастаманың маңыздылығын саналы түсінуді қолдау орынды болып табылады, мысалы, қажет болғанда көмек пен қолдауға белсенді жүгіну немесе оқу топтарын бірлесіп құру [205].

Осылайша, студенттердің жай күйі туралы статистика субъективті стресс деңгейінің артуын білдіреді. Олар психикалық аурулардың кең таралуын көрсетеді. Резильенттілікті зерттеу тіпті күшті стресстің алдында психологиялық қызметті қамтамасыз ететін жеке адаптивті қабілетке шоғырланған. Әсіресе, студенттердің өмір сүру барысында стресстік факторлармен байланыс шарасыздығын ескере отырып, резильенттілікті арттыруға арналған стратегиялар психикалық денсаулықты қолдау контексінде маңызды болып саналады. Резильенттілікті зерттеу – бұл бірінші кезекте қорғаныс факторларын бекітуге, қауіп және қорғаныс факторлары арасындағы өзара тәуелділікті түсінуге бағытталған ғылымның эмпирикалық бағдарланған саласы. Резильенттіліктің мақсатты әсері сонымен бірге, қызығушылық фокусында болады. Қорғаныс факторларының болуын растайтын зерттеулер араласу үшін әлеуетті түйіндік жері болып табылады. Алайда, студенттердің резильенттілігін қалай қолдау және ұялы телефонды шамадан көп пайдалануды мінез-құлықтық тәуелділіктің алдын алуда резильенттіліктің қандай рөлі туралы ақпаратты алу процесі аталған зерттеудің пәні болып табылады. Дәл осыдан қазіргі зерттеудің міндеті құралады; ол ұялы телефонды шамадан тыс қолданудың алдын алуда резильеттіліктің рөлін айқындау тәжірибесін зерттеуге негізделген білімді алуға бағытталған.

1.3 Ұялы байланысты шамадан тыс қолдану - студенттердің созылмалы стресс деңгейін арттыру және резильенттілігін төмендету қаупі ретінде

1.3.1 Ұялы байланыстың қазіргі жай күйі және ұялы байланысты шамадан тыс қолдануды диагностикалау әдістерін шолу жасау

Алдымен ұялы телефондардың пайда болу тарихына қысқаша тоқталайық. Алғашқы коммерциялық ұялы телефон 1983 жылдың қыркүйегінде нарықта пайда болды, ол Motorola Dyna TAC 8000X моделі болды. Бастапқыда телефон

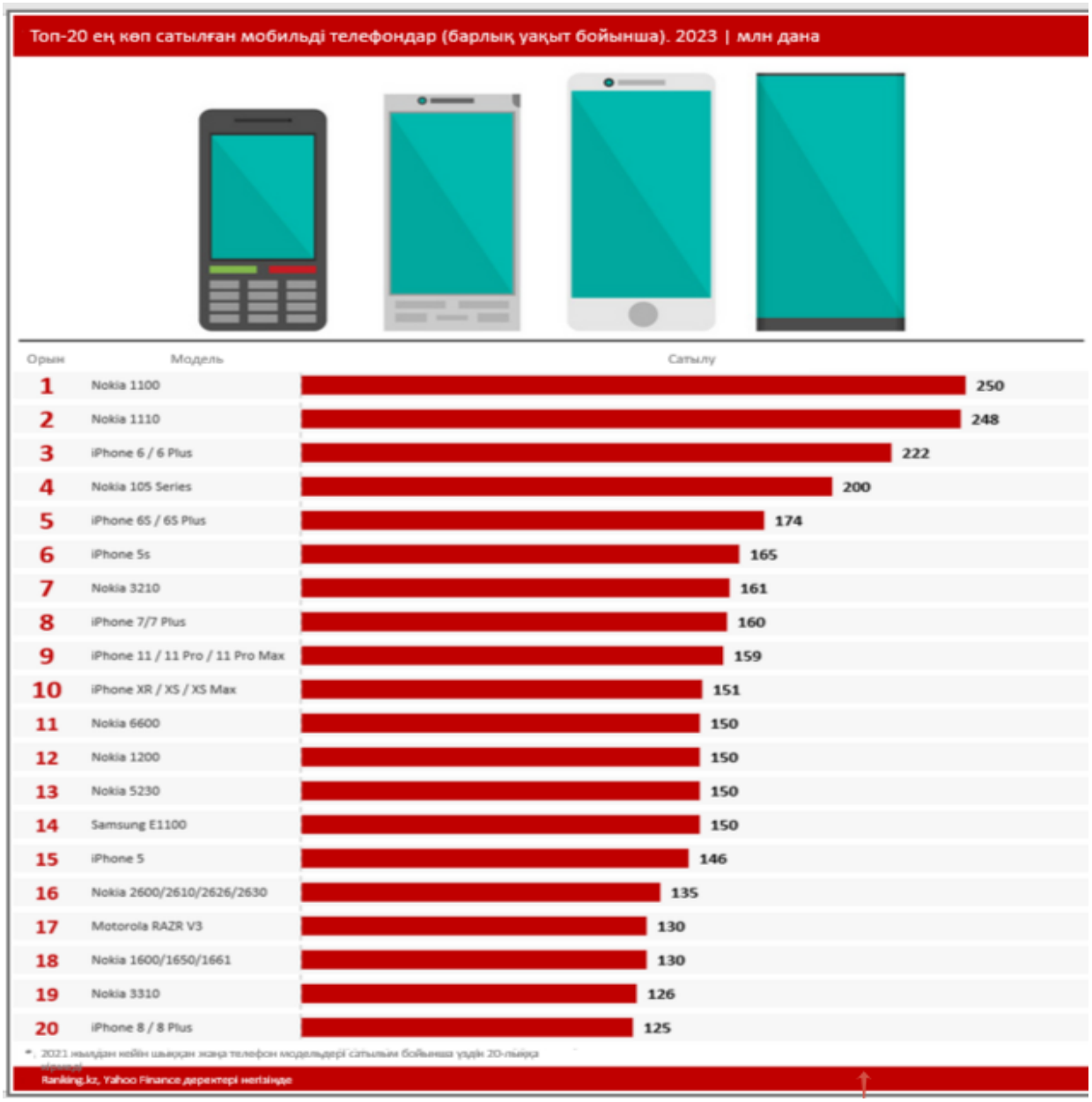
өте үлкен және өте қымбат құрылғы еді, бағасы 4000 доллар тұратын, тек үлгі ретінде өнім болды, алайда біртіндеп кең тарала бастады. 1996 жылы алғашқы сатып алушылар қолдарында «смартфон» деп аталған телефондарды ұстарды – осы жылы алғаш рет Nokia фирмасы өзінің Nokia Communicator 9000 моделін ұсынды. 2007 жылы шыққан алғашқы iPhone шығуымен байланысты, смартфон жаппай нарыққа шықты.

Қазақстанда, Европада ұялы байланыс бойынша соңғы статистикалық мәліметтерге Германия мен АҚШ үлгісіне сүйенейік.

2024 жылдың ақпанындағы қорытынды және Global Stats мәліметтері бойынша Қазақстандағы ұялы телефондардың ең танымал бренді ретінде Apple алынады: соңғы қысқы айдағы аталған брендтің үлесі 35,47% құрады, бұл қаңтардағы үлесінен біршама аз (35,72%), алайда 2023 жылдың ақпанымен салыстырғанда үлесі көбірек (32,69%). Келесі кезекте 22% үлесі бар Samsung келеді. Ranking.kz. бойынша Apple сенімді түрде 2023 жылдың қыркүйегінен бастап Samsung алда келеді, осы екі бренд ҚР-ның нарығының жартысынан көбін алады. 2024 жылдың ақпанындағы топ-5 ке келесі телефондар енді: қытайлық брендтер Xiaomi (16,57%), Oppo (5,84%) және Vivo (3,5%). 6 және 9-орындарды - Huawei, Readme, OnePlus және Tecno алды, олардың жиынтық үлесі 3,81%-ды құрады. Бұл ретте белгісіз брендтерге 11,09%, басқаларға - 3,6% тиесілі. Дүние жүзінде ең танымал ондыққа Tecno –дан басқа сол брендтер енді. Оның орнына 2024 жылдың ақпанындағы қорытынды бойынша топ-10-ға Motorola енді, оның нарықтағы үлесі 2,07%-ды құрады [206].

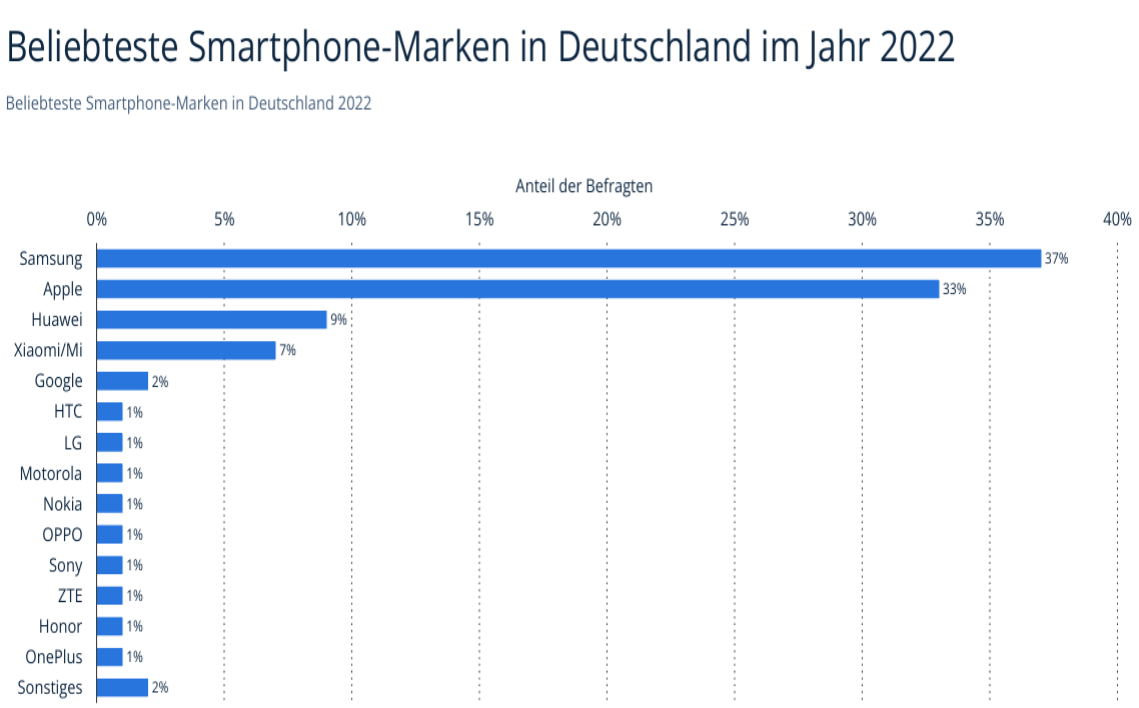
Apple және Samsung үлесіне жиынтықты түрде әлемдік нарықтың жартысынан көбі тиесілі, алайда Қазақстанмен салыстырғанда, дүние жүзінде Apple басым орын алмайды, оның корейлік бәсекелесінен айырмашылығы тек 4,07 пайыздық пунктті құрайды: сәйкесінше 27,84% және 23,77%. 3 және 5-орындарды Xiaomi (11,74%), Oppo (6,3%)және Vivo (5,12%) алады.

Yahoo Finance деректері бойынша, 2023 жылы барлық уақытта ең танымал ұялы телефон ретінде (2021 жылдан кейін шыққан модельдерді есептемегенде) Nokia 1100 саналады, оның дүние жүзіндегі сатылымдары 250 млн бірлікті құрайды. Екінші орынды осы финдік брендтің тағы бір моделі алады - Nokia 1110: 248 млн. бірлік. Көшбасшылар үштігін 2014 жылы шыққан Apple iPhone 6/6 Plus алады, оның сатылымдары 222 млн бірлікті құрады, оның ішінде Үндістан мен Қытайдың нарығында 2017 жылы қайта шығарылуы және үлкен танымалдықтың есебінен артты [207].



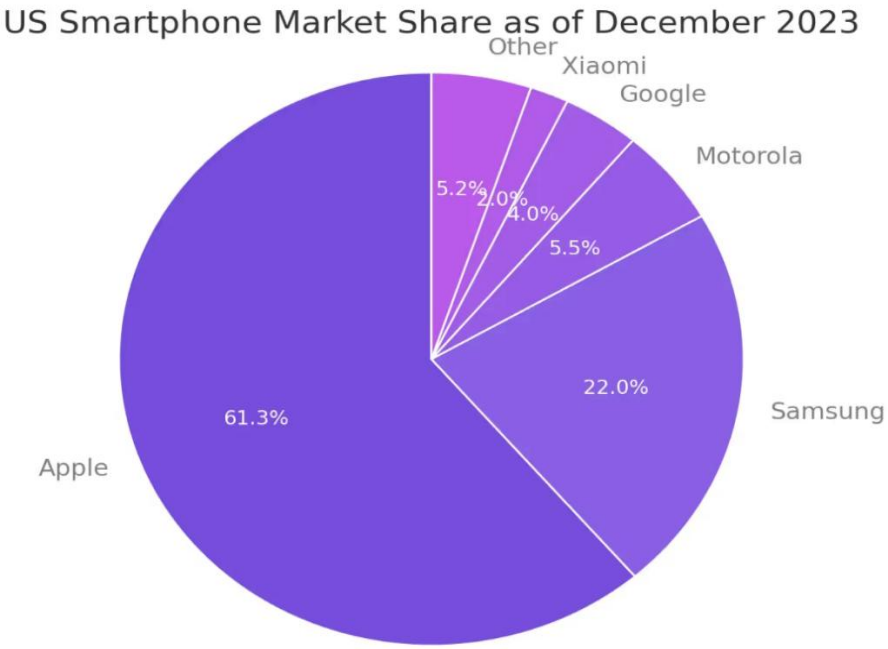
Сурет 2 - 2021 жылға дейін шығарылған ең көп сатылатын ұялы телефондардың топ-2

Қазіргі кезде үй шаруашылығында отырғандардың өзінде 97,3%-ы аз дегенде бір ұялы телефонға ие болады (Destatis, 2018 [208]). 2022 жылы Statista 18 ден 64 жасқа дейінгі 5811 адамның арасында сауалнама жүргізді, оның нәтижелері төменде келтірілген, орталық нәтиже - Samsung сматрфоны бірінші орынды алады, Oneplus – соңғы орында [209].



Сурет 3 - 2022 жылы Еуропадағы ең танымал смартфон брендтері, Statista Consumer Insights деректері бойынша

Американың жартысы таңертең және кешке алғашқы көзқарасын смартфонына аударады (Lookout).



Сурет 4 - АҚШ-дағы смартфон брендтерін талдау, 2023 жылдың желтоқсаны www.spocket.co

Смартфондардың қарапайым функцияларымен (телефон қоңыраулары, интернетке қолжетімділік, мәтіндік хабарламалар, GPS, сағаттар және т.б.) және қосымшалармен (музыка, видео, навигация, ойындар, эротика, мессенджер және т.б.), ұялы телефон әмбебап жан-жақты технологияға және адамдардың күнделікті өмірінің ажырамас бөлігіне айналады. Қосымшалардың ауқымды саны смартфондардың қолдану үшін қолжетімді: 2019 жылдың сәуірінде нарықта көшбасшы орын алатын Google Play (Google-Ireland-Limited, 2021) қосымшалар дүкені қосымшалардың шамамен 2,6 миллионын ұсынған (AppBrain) [210].

Смартфондардың артықшылықтарына қосымша (мысалы, интернетке тұрақты қолжетімділік, карталарды қолдану, денсаулық арналған қолданбалар, электрондық пошта) смартфондарды қолданудың жанама ықтималды эффектілері де артып келеді. Ұялы телефонды қолдануда мінез-құлықпен байланысты құбылыстарды талдауға арналған бірқатар жаңа конструкттер пайда болды. Оның мысалының бірі ретінде «Номофобия» (ұялы телефонның болмауы фобиясы), ұялы телефонсыз қалу үрейі алынады (King), бұл туралы көптеген жарияланымдардан оқуға болады. Тағы бір мысалы ретінде фантомды вибрация немесе «ringxiety» атымен белгілі ұялы телефонның фантомдық қоңырауы алынауы мүмкін (G.T. Al-ani [211]). Бұл құбылыстардың болуы ұялы телефондардың көп жағдайда күнделікті қолданатын заттармен салыстырғанда маңызды болатынын көрсетеді: көптеген адамдар өздерінің ұялы телефондарына күшті эмоционалды бейімділікті бастан кешіреді (Fullwood [212]; Walsh [213]).

Ұялы телефондардың қаншалықты жоғары эмоционалды маңыздылығы болатыны туралы кең тараған болжамдардың бірі ретінде «Fomo» (Fear of missing out) концепциясы, бірнәрсені жіберіп алу үрейі (әдетте, әлеуметтік ақпаратты) алынады. Ұялы телефон отбасымен, достармен, әріптестермен және басқа адамдармен байланысты орнату құралына айналды, сондықтан мазасызданудың осы өзгеше типінің алдын алу үшін өте қолайлы құрал болып табылады (Elhai [214]; Kuss және Griffiths [215]; Przybylski [216]).

Ұялы байланысты шамадан көп пайдалануды диагностикалау бойынша негізгі сауалнамаларға келесі стандартталған сауалнамаларды жатқызуға болады:

Test of Mobile Phone Dependence brief (TMD brief), Chóliz, орыс тіліне А.И. Гарбер аударған, орыстілді іріктеу топтарындағы валидизация осы зерттеудің аясында жүргізілген; 4 көрсеткішті және интегральды көрсеткішті диагностикалайды: абсистенттілік, шамадан тыс пайдалану, толеранттылық және бақылауды жоғалту (қосымшаны қараңыз).

Кесте 3- Test of Mobile Phone Dependence brief (TMD brief)

№	TMD Brief мәтіннің орыстілдік нұсқасы	Полюс/тікелей-кері сұрақ-пікір	Субшкала
1	2	3	4
1	Егер менің ұялы телефоным ұзақ уақыт бойы сынып қалса және оны жөндеу өте көп уақыт алатын болса, мен өзімді өте нашар сезінетін едім	+	Абсистенттілік
2	Менің ұялы телефоным жанымда болмаса, мен өзімді нашар сезінемін	+	Абсистенттілік
3	Мен ұялы телефонсыз бір апта өмір сүре алмайтыныма сенімді емеспін	+	Абсистенттілік
4	Мен көп уақытымды телефонмен сөйлесуге, SMS хабарламалар жіберуге немесе Whats-App арқылы хабарлама алмасуға жұмсаймын	+	Шамадан тыс қолдану/жағымды салдары
5	Мен ұйқыға кеш жатуды немесе аз ұйықтауды әдетке айналдырдым, себебі мен өзімнің ұялы телефонымды пайдаланамын	+	Шамадан тыс қолдану/жағымды салдары
6	Мен қауіпсіз болмаған жағдайла, алайда орынсыз болған жағдайларда (тамақтану кезінде, басқа адамдар менімен сөйлесіп жатқанда және т.б.) өзімнің ұялы телефонымды пайдаланамын (қоңыраулар, SMS-	+	Шамадан тыс қолдану/жағымды салдары

3-кестенің жалғасы

1	2	3	4
	хабарламалар, Whats-App...)		
7	Мен өзімнің ұялы телефонымды барынша жиі пайдалануым қажет	+	Толеранттылық
8	Менің ұялы телефоным өзіммен болғанда, мен оны қолданбай тұра алмаймын	+	Толеранттылық
9	Таңертең ұйқыдан оянғанда, ең бірінші жасайтын әрекетім - маған біреудің қоңырау шалғанын немесе Whats-App-қа SMS-хабарлама жібергенін қарау	+	Бақылауды жоғалту
10	Мен жалғызсырағанда, өзімнің ұялы телефонымды қолданамын (қоңырау шаламын, SMS-хабарламалар, Whats-App-қа хабарлама жіберемін..).	+	Бақылауды жоғалту
11	Мен дәл қазір өзімнің ұялы телефонымды алып, хабарлама жібергім немесе қоңырау шалғым келеді	+	Бақылауды жоғалту

Мұнда келтірілген шкала адамның ұялы телеофонды қолдануға тәуелділігін өлшейді. Сауалнама Chóliz және т.б. әзірлеген ұялы телефондарға тәуелділіктің (TMDbrief) қысқаша тестіне негізделген. Неміс тіліндегі нұсқасы (TMD Brief-G) 11 пункттен тұрады және жалпы балл немесе төрт шкаланы қолданудан (бақылауды жоғалту, толеранттылық, абсистенттілік (төзімділік), теріс пайдалану/өмір үшін жағымсыз салдары бар араласу) тұрады. TMD Brief-G жақсы сенімділігі (альфа Кронбах = 0,87) және объектілігі бар. TMD Brief-R, орыс тіліндегі нұсқасына жақсы сенімділік (альфа Кронбах = 0,74) және валидтілік тән.

Scale PUMP: Problematic Use of Mobile Phone – ұялы телефонды проблемалық пайдалану шкаласы, Merlo L.J., Stone A.M. and Bibbey A. Орыс тілді іріктеу топтары үшін валидизация В.Н. Колесников, Ю.И. Мельник және Л.И. Теплов.

Бір интегральды көрсеткіш және МКБ-10 сәйкес келетін 10 көрсеткіш диагностикаланады: *Толеранттылық:* қанағаттануға ие болу үшін пайдалану уақытын тұрақты түрде арттыру қажеттілігі, *Күшін жою синдромы:* смартфонды пайдалану мүмкіндігінен айырылғанда эмоционалды дискомфорт, телефонды *жоспарланғаннан гөрі, көп уақыт пайдалану,* Телефонға жұмсалған көп уақыт, еңсерілмейтін тілектер: телефон туралы ойлар, ықтмалды қоңыраулар немесе хабарламалар үшін мазасыздану, басқа жұмыстарға жағымсыз әсер, физикалық немесе физиологиялық қиындықтардың болуына қарамастан пайдалану, басқалардың алдында міндеттемелерді орындамау, қауіпті жағдайларды өршіту немесе басқалармен қарым-қатынастағы қиындықтарға қарамастан пайдалану (қосымшаны қараңыз).

27-item Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS-27), Bianchi және Phillips – ұялы телефонды проблемалық пайдалану шкаласы (MPPUS-27) орыс тіліне аударған А.И. Гарбер, орыс тілді іріктеу тобы үшін валидизация берілген зерттеудің аясында жүргізілген; бір интегральды көрсеткіш диагностикаланады (қосымшаны қараңыз).

Осылайша, біз ұялы телефонды шамадан көп пайдалану боуынша студенттердің тәуекел топтарын анықтауға мүмкіндік беретін, орыс тіліне аударылған тесттер мен шкалаларға, сонымен бірге аталған зерттеудің аясында валидизация жасалған тесттерге талдау жүргіздік. Бұдан басқа, смартфондардың аса танымал брендтеріне қатысты Қазақстандағы және дүние жүзіндегі ұялы байланысқа қысқаша шолу жүргізілді.

1.3.2 Студенттік жаста ұялы байланысты шамадан тыс қолдануды зерттеу нәтижелерін талдау

Ұялы телефондарды шамадан тыс пайдалану туралы сөз болғанда, оны қолданудың жағымсыз салдары негізге алынады Билье (Billieux]) ұялы телефондардың шамадан көп пайдалануды «нәтижесінде күнделікті өмірде жағымсыз салдарға әкелетін ұялы телефондарды пайдалануды реттеуге қабілетсіздік» ретінде анықтайды. Ұялы телефонды пайдаланудың ықтималды «жағымсыз салдары» ретінде жұмыста, оқуда немесе мектепте еңбекке қабілеттіліктің төмендеуі алынатыны болжанады. Корреляциялық зерттеулер осы деректің дәлелдемесін ұсынды. В.П. Шейнов, А.С. Девицын смартфонға үнемі, тұрақты түрде шоғырланған зейіннің себебінен, оны қолданушылар толыққанды оқи және жұмыс істей алмайтынын, қоршаған адамдармен қарым-қатынасты орната алмайтынын және толыққанды өмір сүре алмайтынын атап көрсетеді [217].

Ұялы телефондарды қолданудың жағымсыз салдары болатын тағы бір сала – бұл көлік жүргізу саласы. Бірқатар эксперименттік зерттеулер ұялы телефондардың қолданудың көлік жүргізуде тепе-теңдікке және зейіннің

шоғырлануына жағымсыз әсер ететінін, нәтижесінде апат қаупін арттыратынын көрсетеді.

БАҚ-ын қолданудың ұйқыға зиянды әсеріне арналған бірқатар зерттеулер бар. Әсіресе, егер БАҚ-ын төсекте жатып қарайтын болса немесе ұйқыға кетерге дейінгі уақытта қарайтын болса, ұйқының ұзақтығының қысқаруы байқалады және ұйқының бұзылу жағдайларының саны артады (S. Li [218]).

Смартфонды пайдаланудың ұйқының ұзақтығына немесе ұйқының бұзылуына әсеріне арналған жоғарыда аталған зерттеулерде, негізінен өзіндік есептің нәтижелерінің қолданылғанын атап өту қажет, сол есептік негізінде корреляциялық өзара байланыстар анықталды. Дегенмен, ұялы телефонды пайдаланудың ұйқыға жағымсыз әсер ететіні қисынды болғанмен, ұйқыда қиындықтары бар адамдардың түнде ұялы телефондарды жиі пайдаланатыны шындыққа жанасады. Сондықтан, жақын уақытта алынған мәліметтерді нақтылау үшін объективті эксперименттік зерттеулерді жүргізу қажет.

Көптеген зерттеулер ұялы телефондарды қарқынды пайдалану (өте белсенді) және депрессия немесе мазасыздану арасындағы корреляцияны анықтады. Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану сонымен бірге, маңызды адамдармен кикілжіңдерге (мысалы, ата-аналармен, достармен, серіктестермен) және жұмыстағы, университеттегі немесе мектептегі қиындықтарға әкелуі мүмкін, себебі ұялы телефонды шамадан көп қолдану қоршаған адамдардың тарапынан сынға ұшырауы мүмкін.

В.П. Шейнов шетелдік зерттеулерге жасаған өзінің аналитикалық шолуында ұялы телефонды шамадан тыс қолдану туралы ғана емес, сонымен бірге, өзіндік бақылау мен өзіндік бағалаудың төмендеуі, ұйқыдағы қиындықтар, денсаулықтың бұзылуы және өмір сапасы мен онымен қанағаттанудағы қиындықтар, отбасындағы қиындықтар, оқушылар мен студенттердің үлгерімінің төмендеуі, еңбек өнімділігінің төмендеуі, кибербуллингтің құрбанына айналу қаупі сияқты жағымсыз факторлармен байланысты болатын смартфонған тәуелділік туралы айтады. Сонымен бірге, автор зерттеулерді талдау негізінде смартфондарға деген жоғары тәуелділіктің тек жастарға тән болатыны туралы тұжырым жасады (В.П. Шейнов).

Ұялы телефондардың өзі-ақ адамдарда жағымды эмоциялар тудыратынын байқауға болады. Көпшілік бұл құрылғыны ата-аналарымен, достарымен жағымды сәттерді бөлісудің бір құралы ретінде қабылдайды. Алайда, ұялы байланыс құралдарына тәуелділік мәселесін де ескерусіз қалдыруға болмайды. Соңғы жылдары жастар арасында орын алып жатқан түрлі әлеуметтік проблемалар көбінесе әлеуметтік желілер арқылы орнаған байланыстардың әсерінен туындап отырғаны байқалады [219].

Бірқатар зерттеушілер ұялы телефонды қарқынды қолдануды тәуелділік деп атады. Бірінші кезекте жағымсыз салдарының болуымен және оны пайдалануды (қарқынды) жалғастырумен анықталатын ұялы телефонды үздіксіз пайдаланумен салыстырғанда, ұялы телефонға тәуелділік – бұл әлеуетті клиникалық диагноз. Ол үшін ұялы телефонды пайдаланудың салдары тәуелділіктің өзгеше критерийлеріне сәйкес болуы қажет. Алайда, тәуелділіктің

жалпы критерийлерін ұялы телефонға тәуелділікке қатысты қаншалықты оңай қолдануға болатыны туралы мәселе пікірталасты мәселе болып табылады (Billieux).

Қазақстан қоғамындағы жастардың ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың әлеуметтік салдары айтарлықтай. Ерекше назар жастарға аударылады, себебі бұл топ цифрлық технологиялар мен әлеуметтік желілердің ықпалына көбірек ұшырайды. Мобильді құрылғыларды тым жиі пайдаланудың салдарынан пайда болатын психологиялық және мінез-құлықтық өзгерістер: тікелей қарым-қатынастың азаюы, оқшаулану, эмоционалдық тұрақсыздық пен мазасыздықтың өсуі. Ұялы телефон тек байланыс құралы емес, сонымен қатар өзін көрсету, әлеуметтік мақұлдауға (лайк алу) ұмтылу және шынайы өмірден қашу құралына айналаған (Л.А.Лимашева, С.К.Бердибаева, М.П. Кабакова және т.б.[220]).

Дегенмен, DSM-5 (Американдық психиатриялық ассоциация) классификациясы бойынша тәуелділіктің бірқатар критерийлері ұялы телефонды пайдалануға оңай жарамды болуы мүмкін (3 кестені қараңыз), абсистенция симптомдарының пайда болуы, бақылауды жоғалту және толеранттылықтың дамуы ерекше күмән туындатады. Мысалы, «абсистенция симптомдары» әдетте тәуелділікке жатпайтын бірқатар факторлар арқылы туындауы мүмкін: мысалы, абсистенция симптомдары мазасызданумен (кез келген сәтте жедел жәрдем шақыру мүмкіндігінің болмауы) немесе тәуелділікпен (басқа адаммен тұрақты байланыстың болмауы) туындауы мүмкін.

Алайда, психобелсенді заттармен байланысты тәуелділіктер болжанғандай критерийлер бойынша біржақты емес: мысалы, кокаин күшті үйренуді туындатады, бірақ физикалық абсистенция тудырмайды (F.H. Gawin [221]).

Ұялы телефонды үздіксіз (шамадан көп) пайдалануды тағы бір мінез-құлықтық тәуелділік ретінде қарастырудың қажеттілігі туралы мәселе, берілген тақырып бойынша зерттеулердің қазіргі жай-күйінде жеткілікті дәрежеде анықталмайды, әрбір критерийдің (3 кестені қараңыз) болуын көрсететін бірінші белгілердің болуына қарамастан, зерттеулердің әдіснамалық сапасының арасында өзара алшақ айырмашылықтар бар.

Аса пікірталасты критерийлер біршама көптеген сапалы зерттеулердің пәні болып табылатыны қарама-қайшылықты болып саналады, жалпы алғанда, осы критерийлер бойынша зерттеулер жүргізілген, алайда олардың нәтижелері біртекті емес күйінде қалады: T.D. Wilcockson әріптестермен [222] смартфондардан 24-сағаттық бастартудан кейін «әуестіктің» күшеюін анықтады (Craving), бірақ көңіл-күйдің нашарлауы немесе мазасызданудың артуы сияқты абсистенция симптомдарын/болдырмау симптомдарын таппады.

Кесте 4 - DSM-IV сәйкес тәуелділіктің жалпы критерийлерін, ұялы телефондарды пайдалануға қатысты ықтималды мысалдарды және тиісті критерийлердің ұялы телефондарды пайдалану жағдайында қолданылу мүмкіндігі туралы болжауға мүмкіндік беретін зерттеулердің мысалдарын ұсыну

DSM-IV	Мысалдар	Зерттеу мысалдары
1	2	3
1) Болжанғаннан гөрі, көп уақыт пайдалану	Адам өзінің ұялы телефонына тек сағатқа қарау үшін қарайды, Facebook жаңалықты көреді және оған бірнеше сағаттан кейін қайта оралады	(Körmendi; Roberts et al.)
2)Қалау/пайдалануды қысқарту/бақылау бойынша сәтсіз ұмтылыстар	Қосымшаның көмегімен ұялы телефонмен барынша аз уақыт өткізу үшін күш-жігер жұмсалады (түйін сөз: («цифрлық детоксикация») [мысалы, Forest (Seekrtech [25])], бұл қосымша ұялы телефонды пайдаланбауды күшейтеді, бірақ олай болмайды	(K. Kim et al.; Kwon et al.)
3) Пайдалануға көп уақыт жұмсау	Ұялы телефонмен көп уақыт жұмсалады (бірнеше сағат)	(Körmendi et al.; Kwon et al.; Roberts et al.)
4) Күшті қалау немесе пайдалануға деген күшті ниет (әуестік-Craving)	Адамдар әлеуметтік желілерде не болып жатқанын қатты білгісі келеді, жақын арада кімнің жазатыны немесе ұялы телефонда ойын ойнауды жалғастыратын шығар, бірнеше сағат бойы ұялы телефонсыз болу қиынға соғады	Kwon et al.
5)Пайдаланудың себебінен міндеттемелер орындалмай қалады	Адам балалар алаңында өзінің кішкентай қызына қараудың орнына, өзінің ұялы телефонына қарайды	(Körmendi et al.; Kwon et al.; Y.-H. Lin et al.)
6)Тұлғааралық қиындықтарға қарамастан, пайдалануды жалғастыру	Серіктес сізге «тек өзіңіздің ұялы телефоныңызбен болатыныңызға» және «сіздің ол үшін уақытыңыздың жок екендігіне» шағымдана бастайды, ол сізбен байланысты үзумен қорқытады	(Körmendi et al.; Kwon et al.; Y.-H. Lin et al.)
7) Іс-әрекеттің төмендеуі немесе одан бас тарту	Адам шындығында бірнәрсе жасағысы келеді, бірақ өзінің тым көп уақытын ұялы телефонға жұмсады, енді бірнәрсе жасауға тым кеш	(Körmendi et al.; Kwon et al.)
8) Физикалық тұрғыда қауіпті болған жағдайда пайдалану	Адам көлікпен жұмысқа бара жатыр және досының өзіне не жазғанын тексергісі келеді – адам өзінің ұялы телефонын жолда көлікпен келе жатқан уақытта пайдаланады (немесе кептелісте)	(Haigney et al.; Törnros & Bolling; Treffner & Barrett)

4-кестенің жалғасы

1	2	3
9) Физикалық/психологиялық салдарына қарамастан пайдалану	Адам Instagram пайдаланудың себебінен өзін жабырқаңқы сезінеді - «неге барлығыда мінсіз өмір, ал менде жоқ?» - бірақ, сонда да әрі қарай лентаны жылжытып қарай береді	(Demirci et al.; Knoll et al.; Korpinen & Pääkkönen; Kwon et al.; Lup et al.)
10) Толеранттылықтың дамуы	Сізге топқа қатысты немесе «гильдияға» (ойында) қабылдануда «өзекті» болуды сезіну үшін, ұялы телефонмен барынша көп уақыт өткізу қажет	(Y.-H. Lin et al; Y. H. Lin et al.)
11) Болдырмау симптомы	Егер адам үйінде ұялы телефонын ұмытып кетсе, онда ол өзін әлемнен оқшауланған күйде және мазасыздану күйінде сезінеді, күйгелектенеді, оның ойлары құрылғы туралы болады	(Cheever et al; Clayton et al.; Y.-H. Lin et al.)

K. Graben атап өткендей, ұялы телефондар біздің күнделікті өміріміздің маңызды бөлігіне айналды және енді «жаңа технология» болып табылмайды. DSM-5 тәуелділік критерийлерінің негізінде интернет-ойындағы ойынмен туындайтын бұзылыс сияқты «ұялы телефонға тәуелділік» деп аталатын жеке диагноз тақыланып келеді. Ұялы телефонды шамадан көп қолданумен, адекватты емес контексте қолданумен немесе жағымсыз салдарды туындататын қолданумен байланысты ұялы телефонды қолданудағы қиын мінез-құлықтың болуы онша пікірталас тудырмайды.

Неміс тілді елдерде ұялы телефондарды үздіксіз қолдануды ғылыми тұрғыда зерттеу мүмкіндігі болуы үшін, K. Graben зерттеулерінде, біздің зерттеуіміздегідей Problematic Use of Mobile Phones (PUMP) сауалнамасы неміс тіліне бейімделді, сапа критерийлері тексерілді. Бұл зерттеуде ұялы телефонды қолданудың әлеуетті жағымсыз салдары анықталды. Ұялы телефондағы қарапайым ойынның көмегімен ойынды параллельді қолданудың әсері (әрбір 2 минут сайын 20 секундтан) және мәтіндерді оқу бойынша оқу тапсырмаларының әсері (зерттеудің бір бөлігі) және дәрістерге қатысудың (зерттеудің екінші бөлігі) үлгерімге әсері анықталды (мәтінде жауаптардың бірнеше нұсқаларына сұраныс).

Нәтижесінде, мәтіндерді оқуда ойынның өзі, push-хабарламаларды қолдану да оқытудың тиімділігіне немесе оқу уақытына маңызды жағымсыз әсер етпеді. Дәріс стилінде видеоны қарауда, push-хабарламалар арқылы ескертулермен ойнаған сыналушыларда ұялы телефонда ойынсыз видео қараған сыналушылармен салыстырғанда, оқытудың аса төмен сапасы байқалды, яғни белсендірілген push-хабарламаларсыз ойын оқытудың тиімділігіне жағымсыз әсер етпеді. Әсіресе, дәріс стилінде қысқаша видеоны зерттеуде ұялы телефонды

push-хабарламалармен параллельді қолданудың үлгерімге жағымсыз әсері ерекше айқын көрінеді.

Жалпы алғанда, аталған зерттеу ұялы телефонды үздіксіз қолдану конструктін зерттеуге үлкен практикалық үлес қосты, атап айтқанда, шағын, қолдан өзгертуге болатын push-хабарламалардың активациясы сияқты параметр жағымсыз салдарды туындатуы немесе алдын алуы мүмкін болатын факт, практика үшін маңызды болып саналады.

Қолданушылардың типтерін ажырату арқылы ұялы телефонды қолдануға арналған қызықты зерттеулердің бірі Швейцарияда жүргізілді, G.Waller және D.Süss (5 суретті қараңыз).



Сурет 5 - Ұялы телефонды қолдану бойынша төрт типті шолу және графикалық түрде ұсыну (G.Waller және D. Süss бойынша)

Бұл зерттеу швейцарлық оқушылардың арасында ұялы телефондарды қолданудың репрезентативті картинасын көрсетеді. Жалпы алғанда, 1000-нан астам жасөспірімдер (12 жастан 19 жасқа дейін) үш негізгі тілдік аймақтарда (D-CH, I-CH, F-CH) ұялы телефондарды және басқа бұқаралық ақпарат құралдарын қолдануға байланысты сауалнамадан өткізілді. Бұдан басқа, ата-аналармен қарым-қатынас, экстраверсия, импульсивтілік, депрессия, құрдастарының тарапынан қысым, стрессті қабылдау, өзіндік бағалау, оптимизм және өмірге құштарлық сияқты жасөспірімдерді бірқатар психоәлеуметтік сипаттамалары зерттелді. Аталған ұғымдар ұялы телефондарды қолданушылардың әртүрлі төрт ттиптерімен ассоциацияланады: қолданбаушылар, ынтасыз/ұстамды қолданушылар, сенімді/шынайы берілген қолданушылар және мінез-құлықтық аддикттер/ұялы телефонға тәуелділер.

Нәтижелер швейцарлық оқушылардың 98%-да ұялы телефонның бар екендігін көрсетті; тек осы жас тобының 2%-да осы ұялы құрылғының жоқ екендігі анықталды. Сұралғандардың жартысы ұялы телефонды сақтықпен қолданады. Олардың 40%-ы оны энтузиазммен қоданады, ал 5%-ға жуығын ұялы телефонға тәуелді деп атауға болады. Ұялы телефонға тәуелділіктің болжанатын белгілері ретінде алынатын: ата-аналармен күрделі, қиын қарым-қатынас, импульсивтілік және экстравертті-белсенді мінез-құлық. Ұялы телефонды қолдануға шынайы берілгендікті нейротизммен, экстраверттелген-әлеуметтік мінез-құлықпен, құрдастарының қысымымен және әйел жынысымен түсіндіруге болады.

Ұстамды қолданушылардың тобын ата-аналармен жағымды қарым-қатынаспен, тұрақтылықпен (невротикалығы төмен; мазасыз/қамқор), интроверсиямен, құрдастарының тарапынан елеусіз қысыммен және ер жынысымен сипаттауға болады.

Қолданбаушылар тобы туралы бірқатар жағдайлардың себебінен тек бірнеше сөз айтуға болады: ол негізінен 12 және 13 жастағы ұлдардан құралады. Ұялы телефонмен әртүрлі мінез-құлықтан басқа, қолданушылар сонымен бірге әртүрлі медиа-мінез-құлықты көрсетеді. Мысалы, ұялы телефонға тәуелді адамдар біршама дәрежеде телевидение, DVD/видео, кино немесе Интернет сияқты аудиовизуалды құралдарға жүгінеді.

Қатты берілген қолданушылар мұндай әрекетті аз жасайды. Олармен салыстырғанда, ұстамды қолданушылар жиі кітап оқиды, кітапханаға барады немесе отбасымен уақыт өткізеді. Сонымен бірге, зерттеу қыздардың бірқатар жыныстық айырмашылықтарын анықтады: қыздар ұялы телефондар арқылы әлеуметтік қоршаған ортамен көбірек қарым-қатынас жасайды («байланыстылық»), ұлдарға қарағанда, ұялы телефондар беретін қауіпсіздік сезімін бастан кешіреді. Ұялы телефондарға тәуелділік Швейцарияның неміс тілді бөлігіне қарағанда, латын тілді бөлігінде жиі кездеседі. Бұл қорытындыны қазіргі бар мәліметтердің негізінде түпкілікті түсіндіру мүмкін емес. Авторлар оның себебі мәдени аспектілерде болуы мүмкін деген болжам жасайды.

Бірқатар шетелдік зерттеушілер адамдардың денсаулығын және әл-ауқатын нығайту үшін, ұйықтардың алдында смартфондарды пайдалануды шектеуді

мадақтаудың қажет екендігін көрсететін мәліметтер алды. Смартфондарға тәуелділік және ұйықтар алдында телефонды пайдаланбаудың жағымды өзара байланысы бар (Zhang, Wu). Смартфонға тәуелділіктің қолданушының агрессиясының артуына ықпал ететіндігі анықталған (M. Kwon және т.б. [223]).

Смартфондарға тәуелділік агрессиямен ғана емес, импульсивтілікпен де статистикалық тұрғыда жағымды байланысты. Бұл ретте агрессия мен импульсивтілік көп жағдайда әйелдерді смартфондарды үздіксіз қолданумен байланысты көрсетті (Y.H. Lin, [224]). Смартфонға тәуелділік мазасыздануды, депрессияны, агрессияны және импульсивтілікті күшейтеді (Yang, Kim [225]).

Ерлер жынысындағы студенттердің смартфонға шамадан тыс тәуелділігіне әсер ететін факторлар ретінде, импульсивтілік пен депрессия алынды. Әйел жынысындағы студенттерді әсер етуші фактор ретінде импульсивтілік алынды (S. Jang, Y. Ha [226]). Өзіндік бақылаудың төмен болуы мен үлкен импульсивтіліктің смартфондарға барынша жоғары тәуелділікке әкелетіні анықталды (E.Lee, H. Kim [227]). Смартфондарға тәуелділіктің маңызды факторлары ретінде жыныс, импульсивтілік, әлеуметтік желілерге тәуелділік алынады (G. Cho, Y. Kim [228]).

Үш буынды (X, Y и Z) көрсететін смартфон қолданушыларын зерттеу, нейротизм мен смартфонды күнделікті қолданудың неғұрлым жас буындағы ұрпақтың смартфонға тәуелділігінің прогностикалық факторларына айналғанын анықтауға мүмкіндік берді (Zhitomirsky-Geffe, Blau [229]). Смартфонға тәуелділікпен нарциссизм мен нейротиззмнің аса жоғары көрсеткіштері байланысты (Pearson, Hussain [230]).

Нейротизм смартфондарға тәуелділікпен жағымды байланысты, ал экстраверсия – жағымсыз байланысты. Экстраверсия мен нейротизмнің және көлік жүргізу кезінде смартфонды қолдану арасындағы өзара байланыс анықталды. Интернет-тәуелділік және смартфонға тәуелділік арасындағы статистикалық маңызды жағымды корреляция бар. Смартфонға тәуелділік пен «Фейсбукка» тәуелділік бір-бірімен жағымды корреляцияланады.

Жалпы алғанда, әлеуметтік желілерді және ойындарды қолдану смартфондарға тәуелділіктің жағымды предикторлары болып табылады, бұл ретте әлеуметтік желілерді пайдалану ойындармен салыстырғанда, смартфондарға тәуелділіктің аса күшті предикторы болып табылады Төмен деңгейде өзін-өзі құрметтеу смартфонға тәуелділікке әкелуі мүмкін. Керісінше, жоғары өзін-өзі құрметтеу смартфонға тәуелділікке қарсы қорғаныс факторы ретінде болады. Смартфондарға тәуелділіктің аса жоғары көрсеткіштері бар индивидтердің тұлғааралық кикілжіңдерді басқару бойынша аса төмен баллдары болады (J.J.Woo, E. M. Kwak). Смартфонға тәуелділіктің алғышарттары және жағымсыз салдары ретінде отбасылық және жеке кикілжіңдер алынады. Смартфонға тәуелділік ата-аналардың, ұлдар мен қыздардың қарым-қатынас сапасымен жағымсыз корреляцияланады, әсіресе бұл мәселе қыздарда айқын көрінеді (Lee, Kim [231]).

Ашықтық смартфонға тәуелділікпен жағымды байланысты. Қолданушылардың қалыпты тобымен салыстырғанда, тәуекел тобында өзін-өзі

ашудың аса жоғары баллдары анықталды. Бірнеше зерттеулерде физик-студенттермен салыстырғанда, гуманитарлы бағыттағы студенттердің тәуелділігінің аса жоғары деңгейі болатыны анықталған. Интернетті пайдалану тұрғысында, ерлердің тәуелділігі біршама жоғары болды. Ерлермен салыстырғанда, әйелдердің смартфондарға тәуелділігінің орташа көрсеткіші жоғары болды.

Ресейлік ғалымдар В. П. Шейнов, А.С. Девицын ұялы телефонды шамадан көп/үздіксіз қолдануды зерттейді, олардың пікірінше, қазіргі кезде медициналық емес тәуелділіктің арасынан кең тараған мінез-құлықтық тәуелділіктің өзінің жаппай сипаты бойынша интернет-тәуелділік пен ойынға тәуелділіктен (игромания) алға озып кеткен проблема ретінде үзілді-кесілді тұжырымдайды. Көптеген адамдар өзінің өмірін смартфонсыз елестете алмайды және әрдайым оны жанында ұстайды.

Олар өздерінің зерттеулерінің мақсаты ретінде, орыстілдік ортада смартфонға тәуелділіктің белсенді қолданушылардың тұлғалық қасиеттерімен байланысын анықтауды және 17-75 жастағы сыналушы ерлер мен әйелдердің смартфонға тәуелділіктегі тұлғалық және басқа корреляттарындағы айырмашылықтарын қайта талдауды алды. Нәтижесінде, ерлер мен әйелдердің смартфонға тәуелділігінің өзін-өзі құрметтеумен жағымсыз байланысты және импульсивтілікпен, нейротизммен, интернет-тәуелділікпен, әлеуметтік желілердегі белсенділікпен, ұйқы алдында смартфонды қолдану әдетімен жағымды байланысты болатыны анықталды. Ерлермен салыстырғанда, әйелдерді смартфондарға тәуелділік жоғары деңгейде екендігі анықталды.

Зерттеу жүргізу үшін В.П. Шейнов және А.С. Девицын «Шкала зависимости от смартфона» (Smartphone Addiction Scale, SAS) ағылшын тіліндегі сауалнаманы орыс тілді социум үшін бейімдеді және валидизация жасады және сенімді «Короткая версия опросника зависимости от смартфона» әзірледі. В.П. Шейнов, А.С. Девицын «смартфонға тәуелділіктің әйел жынысымен және жалғыздық сезімін бастан кешірумен жағымды байланысты болатынын, ал табандылықпен, өзін-өзі басқарумен, өзін-өзі реттеумен, оқу әдетімен, салауатты өмір салтымен, денсаулық күйімен жағымсыз байланысты» болатынын анықтады. Бұдан басқа, әйелдерде смартфонға тәуелділік олардың жасымен, құзыреттілігімен, мақтауды ұнатумен, зиянкестігімен, отбасының болуымен, балаларының болуымен, жақсы көңіл-күйімен жағымсыз, ал тәуелді мінез-құлықпен және ұйқыдағы қиындықтармен жағымды корреляцияланатыны анықталды.

Өзінің зерттеуінде (В.П. Шейнов) орыс тілді социумда смартфонға тәуелділіктің мазасыздануымен, депрессиямен, стресспен жағымды корреляцияланатынын, ал өзін-өзі бақылаумен және өмірмен қанағаттанушылықпен жағымсыз байланысты болатынын айтады. Ер адамдарда смартфонға тәуелділік пен темекі шегуге деген ұмтылыстың арасында маңызды жағымды байланыс анықталған.

Сонымен бірге, басқа да нәтижелер алынған, мысалы, жігіттер мен қыздардың смартфонға тәуелділігі «прокрастинациямен, ұялшақтықпен, кибербуллингтен қорғансыздықпен жағымды байланысты, ал ассертивтілікпен

және жақсы көңіл-күймен жағымды байланысты». Шетелдік зерттеулерде смартфонға тәуелділік пен сырқаттың симптомдары арасындағы маңызды жағымды байланыстың болатыны анықталған.

Ұялы телефонды шамадан көп қолдану/смартфонға тәуелділіктің тұлғаның психологиялық және әлеуметтік-психологиялық сипаттамаларымен өзара байланысына арналған зерттеулерге аса толыққанды шолу жасайық. Шолуға бір емес, әртүрлі авторлардың бірқатар зерттеулерінде анықталған тұлғаның сипаттамаларын қарастыратын зерттеулер енгізілген.

Зерттеудің бірінші блогы: ұялы телефонды шамадан тыс қолдану/смартфонға тәуелділіктің мазасыздану және депрессиямен өзара байланысы

Смартфонға тәуелділіктің мазасыздану мен депрессиямен ықтималды байланысын әртүрлі елдерде көптеген зерттеушілер зерттеді. Бұл байланыстың әртүрлі жас категориясында болатыны және оның өзара байланысты болатыны көрсетілген: мазасыздану мен депрессия бір мезгілде смартфонға тәуелділіктің предикторы және оның салдары болып табылады.

S.Kim және басқада авторлардың зерттеуінде Оңтүстік Корея мектептерінің жалпы алғанда орта және жоғары сыныптағы 4512 оқушысы енгізілген. Смартфонға тәуелділер тобына 338 оқушы жатқызылды (7,5%). Смартфонға тәуелділікті жалпы бағалау депрессия көрсеткіштерімен және мазасыздануды бағалаумен жағымды байланысты болды.

J.M. Boumosleh және D. Jaalouk Ливан университеттерінің 688 студентінің іріктеме тобына зерттеу жүргізді. Депрессия және мазасыздану көрсеткіштерінің смартфонға тәуелділіктің тәуелсіз предикторлары болып табылатыны анықталды (Boumosleh, Jaalouk, [232]). S. Aker басқа да авторлармен бірге Түркиядағы студенттердің смартфонға тәуелділігіне әсер ететін психоәлеуметтік факторларды бағалады. Зерттеуге 494 студент қатысты. Көптік регрессиялық талдау депрессия мен мазасыздану смартфонға тәуелділікті статистикалық маңызды екендігін көрсетті (Aker [233]).

N.S. Hawi және M. Samaha жұмысында 381 студентпен жүргізілген онлайн-сауалнаманың нәтижелері беріледі. Бинарлы логистикалық регрессияны талдау және құрылымдық теңдеуді модельдеу, смартфонға тәуелділігі бар жоғары курстағы студенттердің смартфонға әлі тәуелді емес студенттермен салыстырғанда, аса жоғары мазасыздануды көрсетті (N.S. Hawi, M. Samaha [234]).

E. Kim және E. Koh Кореяда 313 студентпен зерттеу жүргізді. Нәтижесінде, мазасыздану мен смартфонға тәуелділік арасында статистикалық маңызды корреляция анықталды. K.M. Yang зерттеуінде Корея Республикасының 349 студентінде депрессияның смартфонға тәуелділікке әсері зерттелді. Депрессияның болуы студенттердің смартфонға тәуелділігінің маңызды предикторы болып саналды.

A.A. Alhassan басқа авторлармен веб-анкетаны қолдану арқылы жүргізген зерттеуінде Таяу Шығыстағы тұрғындардың арасында смартфонға тәуелділікпен байланысты факторлар мен оның кең таралуы зерттелді. Сыналушылар ретінде

20 жастан 42 жасқа дейінгі 935 адам алынды. Смартфонға тәуелділік пен депрессияның көрсеткіштері арасында статистикалық маңыздылығы жоғары деңгейде болатын жағымды сызықтық байланыс анықталды. Мектептік білімі бар смартфонды қолданушылар жоғары білімі бар респонденттер тобымен салыстырғанда, аса жоғары депрессия көрсеткіштерімен ерекшеленді (A.A. Alhassan [235]).

Зерттеудің екінші блогы: ұялы телефонды шамадан тыс қолдану/смартфонға тәуелділіктің стресспен өзара байланысы.

I.O. Kim және S.H. Shin жүргізген иерархиялық регрессиялық талдау Сеулдегі орта мектептің 398 оқушылары арасында смартфонға тәуелділік мен академиялық стресс арасындағы маңызды жағымды байланыстарды көрсетті. (I.O. Kim, S.H. Shin [236]). M.Y. Sim басқа авторлармен жұмысында Оңтүстік Кореядағы колледж студенттерінің арасында депрессия мен өзіндік тиімділік арқылы смартфонға тәуелділікке стресстің әсер ету ықтималдығы тексерілді. Келесі нәтижелер алынды: стресс смартфонның себебінен туындайтын депрессия және өзіндік тиімділіктің төмендеуі арқылы смартфонға тәуелділікке маңызды, қосарланған жанама әсер етеді. Бұл ретте жоғары стресс смартфонға тәуелділікке маңызды тікелей әсер етеді, нәтижесінде қосарланған жанамалау моделін растайды (M.Y. Sim [237]). R.C. King және S. Dong бірқатар американдық колледж студенттерінің смартфонға тәуелділіктің стресспен және үлгеріммен байланысын зерттеу процесінде, өмірлік стрессорлар мен смартфонға тәуелділік арасында статистикалық маңызды байланыс болатынын анықтады (R.C. King, S. Dong [238]).

G.S. Seo және S.Y. Bang зерттеуінде медициналық колледж оқушыларының смартфонға тәуелділігі, стресс және отбасылық қарым-қатынасы арасындағы байланыс зерттелді (172 респондент). Жалпы алғанда, оқушылардың көпшілік бөлігінде смартфонға тәуелділіктің жоғары деңгейі анықталды: смартфонға тәуелділігі жоғары тәуекел тобы 14,0%-ды құрады, ал әлеуетті тәуекел тобы − 29,0%-ды құрады. Тәуекел тобында бақылау тобымен салыстырғанда стресс жоғары болды. Смартфонға тәуелділік стресспен жағымды, ал отбасылық қарым-қатынастың сапасымен жағымсыз корреляцияланады (G.S. Seo, S.Y. Bang, [239]).

Ş. Gligor және I. Mozoş зерттеуінің мақсаты Румыниядағы университет студенттерінің смартфонға тәуелділігінің кең таралуын бағалау және ұялы телефондарды қарқынды пайдалану мен стресс арасындағы өзара байланысты зерттеу болды. 15 студентке екі анкетаға жауап беру ұсынылды: ұялы телефонған тәуелділік анкетасы және стрессті басқарудың Халықаралық ассоциациясының анкетасы (ISMA). Зерттеу смартфонға тәуелді мінез-құлыққа бейімділігі бар салыстырмалы түрде көпшілік студенттерді анықтады, сонымен бірге, смартфонға тәуелділік көрсеткіштері мен стресс көрсеткіштері арасындағы маңызды корреляциялар анықталды.

Бұдан басқа, смартфонға тәуелділік көрсеткіштері, оны пайдаланудың ұзақтығы мен студенттердің жасы арасындағы маңызды корреляциялар алынды (Gligor, Mozoş [240]). M. Samaha және N.S. Hawi зерттеуінде кездейсоқ таңдалған 300 университет студенттері онлайн-сауалнаманың анкетасын толтырды, ол

университеттің ақпараттық жүйесінде жарияланды. Нәтижелер смартфонға тәуелділік қаупіні бастан кешіретін стресспен жағымды байланысты болатынын көрсетті (M.Samaha, N.S. Hawi [241]).

Ş. Gökçearslan, Ç. Uluyol және S. Şahi зерттеулерінің мақсаты смартфонға тәуелділік, киберлаффинг (гаджеттің көмегімен еріккендік), стресс және әлеуметтік қолдаудың арасындағы ықтималды өзара байланысты зерттеу болды. Сыналушылар ретінде Түркида оқитын 885 студент алынды. Нәтижелер отбасылық кірі және тұрғылықты мекен-жайдың смартфонға тәуелділікке, киберлаффингке, стресске және қабылданатын әлеуметтік қолдауға маңызды әсер етпейтінін көрсетті. Стресс киберлаффингке және смартфонға тәуелділікке маңызды әсер етеді, ал киберлаффинг өз кезегінде, смартфонға тәуелділікке маңызды әсер етеді (Gökçearslan, Uluyol, Şahin [242]).

H. Y. Cho зерттеуінде 20 жастан 40 жас аралығында ерлер мен әйелдермен жүргізген зерттеу нәтижелері, стресстің смартфонға тәуелділікке біршама маңызды әсер ететінін көрсетеді, бұл ретте өзін-өзі бақылау стресс смартфонға тәуелділікке әсерді жанамалайды. Стресстің өсу шамасына қарай өзін-өзі бақылау азаяды, соның нәтижесінде бұл смартфонға тәуелділіктің артуына әкеледі. Жоғары өзін-өзі бақылау смартфонға тәуелділіктің алдын алудың маңызды факторы болып табылады. Тұлғалық факторлардан: нейротизм және экстраверсия стресстің смартфонға тәуелділікке әсерін жанамалайды (H. Y. Cho [243]).

Зерттеудің үшінші блогы: ұялы телефонды шамадан тыс қолдану/смартфонға тәуелділіктің өзін-өзі бақылаумен және өзін-өзі бағалаумен өзара байланысы.

H.J.Ju, H.S. Jun және M.K. Park зерттеулерінде университеттің 440 студентінен құралған іріктеме тобының смартфонға тәуелділігіне стресстің, өзіндік тиімділіктің және өзін-өзі бақылаудың әсерінің құрылымдық моделін тексеруге ұмтылыс жасалды. Нәтижесінде, смартфонға тәуелділікке ең жоғары дәрежеде өзін-өзі бақылаудың, содан кейін стресстің әсер ететіні көрсетілген; бұл екі ауыспалылар смартфонға тәуелділік дисперсиясының 34%-ын түсіндіреді. Өзіндік тиімділік өзін-өзі бақылауға жағымды әсер ететіні, ал стресстің жағымсыз әсер ететіні анықталды.

Екі ауыспалылар өзін-өзі бақылау арқылы смартфонға тәуелділікке жанама әсер етті. Сондықтан, смартфонға тәуелділікті азайту үшін, өзін-өзі бақылауды арттыру тәсілдерін табу және стрессті азайту маңызды (H.S. Ju [244]).

H.J. Kim бірлескен авторлармен зерттеуі корей жасөспірімдерінің смартфонға тәуелділігі предикторлары ретінде өзін-өзі бақылау және достық сапасы, сонымен бірге отбасылық қоршаған орта (атап айтқанда, отбасындағы зорлық-зомбылық пен ата-аналарға тәуелділік) мен смартфонға тәуелділік арасындағы байланысты зерттеуге бағытталды. Өзін-өзі бақылаудың және достық сапасының аса төмен деңгейі бар жасөспірімдер тобында смартфонға деген жоғары тәуелділік анықталды. Осылайша, жоғары өзін-өзі бақылау және жоғары достық сапасы жасөспірімдердің смартфонға тәуелділігіне қарсы қорғаныс факторы ретінде болады (H.J.Kim [245]). Смартфонға тәуелділіктің

жоғары қауіпне бейім жасөспірімдер төмен өзін-өзі бағалаудан гөрі, мінез-құлықтық және эмоционалды қиындықтардың біршама маңызды күрделі деңгейін көрсетті. Көптік регрессиялық талдау смартфонға тәуелділіктің агрессивті мінез-құлықпен және өзін-өзі бағалаумен біршама маңызды дәрежеде байланысты болатынын көрсетті (J. Lee [246]).

Ş. Gökçearslan бірлеске авторлардың зерттеуінде смартфонға тәуелділіктің пайда болуында өзін-өзі реттеудің, жалпы өзіндік тиімділіктің және киберлаффингтің (атап айтқанда, гаджеттер арқылы әзіл-оспақ сюжеттерді қарау) рөлі зерттеледі. Авторлар Түркиядағы 598 студентпен онлайн-сауалнама жүргізді. Нәтижелер смартфонды пайдаланудың ұзақтығы мен киберлаффингтің смартфонға тәуелділіктің пайда болуына ықпал ететінін көрсетті. Смартфонға тәуелділікке өзін-өзі реттеудің әсері жағымсыз және маңызды болды.

Зерттеудің төртінші блогы: ұялы телефонды шамадан тыс қолдану/смартфонға тәуелділіктің ата-аналармен қатынаспен өзара байланысы.

Бірнеше эмпирикалық зерттеулер тәрбиенің жағымсыз стилін (яғни, ата-аналардан шеттеу және олардан қорғану қажеттілігі) смартфонға тәуелділіктің аса жоғары дәрежесімен байланыстырады. Мысалы, жасөспірімдердің смартфонға тәуелділігі біршама дәрежеде отбасындағы сәтсіздіктермен байланысты. C. Lee және S.J. Lee мақаласында ата-аналарымен нашар қатынастары бар балалардың смартфонға тәуелділікке бейімділігі жоғары болу ықтималдығы көрсетілген, олар өмірдің жағымсыз салдарына осал болады, бұл смартфонды шамадан көп қолдану арқылы туындауы мүмкін (C. Lee, S.-J. Lee [247]).

J. Lee басқа да авторлармен бірлесіп смартфонға тәуелділікті және смартфонға тәуелділікпен байланысты психологиялық факторларды жасөспірімдердің тәуекел тобында кең таралуын зерттеді. Орта мектептің 490 оқушысы зерттелді, анкета жүргізудің нәтижесінде жасөспірімдердің 26,61%-ы смартфонға тәуелділіктің жоғары қаупіне деген бейімділігі анықталды.

Жалпы алғанда, осы топтағы жасөспірімдерде аса күрделі мінез-құлықтық және эмоционалды қиындықтар, аса төмен өзін-өзі бағалау мен ата-аналарымен қарым-қатынастың неғұрлым төмен сапасы анықталды. L. Lian, X. You, J. Huang және R. Yang 16-25 жас аралығындағы қытайдағы колледж студенттерінің арасында (N = 742) смартфонға тәуелділік пен тәрбие стилі арасындағы байланысты зерттеді. Нәтижелер тәрбиенің жағымсыз стилінің студенттердің смартфонға тәуелділігіне біршама әсер ететінін көрсетті (L. Lian [248]).

N.S. Hawi мен M. Samaha жүргізген, зерттеуге 381 студент қатысқан авторлар смартфонға тәуелділік пен отбасындағы мәселелер арасында оң байланыс бар екенін көрсетті. Сонымен қатар, смарфонға тәуелділік мазасыздық күймен тығыз байланысты болатыны айқындалды.

J.Y. Kwak, J.Y. Kim және Y.W. Yoon зерттеуінің мақсаты ретінде, ата-аналармен, құрдастармен және мұғалімдермен қатынастың жасөспірімдердің смартфонға тәуелділікке бейімділігіне әсерін, сонымен бірге ата-аналардың смартфонға тәуелділікті елемеудің әсерін және мектептегі қатынастарды дұрыс емес орнатуға жанамаланған әсерді зерттеу алынды. Осы мақсатта Оңтүстік

Кореяның төрт аймағында орта және жоғары сыныптың 1170 оқушысына сауалнама жүргізілді. Жасөспірімдердің смартфонға тәуелділігі біршама дәрежеде ата-аналардың елемеуімен және құрдастармен нашар қатынастармен жағымды байланысты болды. Мұғалімдермен қатынастарды дұрыс емес орнатудың ата-аналардың тарапынан елемеу мен смартфонға тәуелділіктің арасындағы жекеленген медиаторлық эффектісі болды (J.Y. Kwak [249]).

Зерттеудің бесінші блогы: ұялы телефонды шамадан тыс қолдану/смартфонға тәуелділіктің әлеуметтік-демографиялық сипаттамалармен өзара байланысы.

I.S. Albursan мәдениаралық зерттеуінде Таяу Шығыс елдерінің: Судан, Иордания, Сауд Арабиясы, Йемен студенттерінің арасында смартфонға тәуелділік дәрежесі салыстырылады. Осы елдердегі смартфонға тәуелділіктің таралуындағы айырмашылықтар анықталған және смартфонға тәуелділік келесі жағдайлармен сипатталады: 1) смартфонға тәуелділік ерлерге қарағанда, әйелдерде жоғары және 2) жаратылыстану ғылымдарымен шұғылданатын студенттермен салыстырғанда, гуманитарлы бейіндегі студенттерде жоғары (I.S. Albursan [250]).

Y.H. Lin т.б. авторлармен бірлесіп жүргізген зерттеудің мақсаты ретінде, ерлер мен әйелдер жынысы өкілдерінің смартфонға тәуелділігіні ортақ және айрықшаланаттын факторларын анықтау болды, бұл зерттеу бакалавриатта оқитын 1441 студентті қамтыды (Қытай). Жоғары курс студенттерінің арасында смартфонға тәуелділіктің таралуы 29,8%-ды құрады (30,3% - ерлерде және 29,3% - әйелдерде). Ерлер жынысындағы студенттердің смартфонға тәуелділікпен байланысты факторлар ретінде, ойын қосымшаларын пайдалану, мазасыздану және ұйқының нашар сапасы алынды. Әйел жынысындағы студенттер үшін маңызды факторлар ретіндде мультимедиялық қосымшаларды пайдалану, әлеуметтік желілерге қатысуғ депрессия, мазасыздану және ұйқының нашар сапасы алынды (Y.H. Lin [251]).

S.W. Choi және т.б. авторлармен зерттеуінде әртүрлі жыныстағы колледж студенттерінің смартфонға тәуелділігімен байланысты қауіп факторлары бағаланды (N = 448, Оңтүстік Корея), бұл факторлар интернет-тәуелділікпен байланысты факторлармен салыстырылды. Смартфонға тәуелділік үшін үлкен қауіп факторы ретінде әйел жынысы, интернетті пайдалану, алкогольді ішімдік қолдану, мазасыздану алынды. Ал интернет-тәуелділік үшін үлкен қауіп факторы ретінде ерлер жынысы, смартфонды пайдалану, мазасыздану мен білім алынды.

Зерттеудің алтыншы блогы: ұялы телефонды шамадан тыс қолдану/смартфонға тәуелділіктің оқудағы үлгеріммен және жұмыстағы өнімділікпен өзара байланысы.

Смартфонға тәуелділіктің үлгерімге салыстырмалы әсері бойынша қарама-қайшы нәтижелер алынды. M. Samaha және N.S. Hawi зерттеуі смартфонға тәуелділік қаупінің үлгеріммен жағымсыз байланысты екендігін көрсетті. Үндістандағы жоғары оқу орындарының 429 студентінен құрылған іріктеу тобында ерлер және әйел жынысындағы білім алушылардың үлгеріміне смартфонға тәуелділіктің әсері зерттелді. Смартфонды қолданудың

қарқындылығы пайдалану уақытының және смартфон үшін айлық есептің көмегімен өлшенді. Нәтижелер студент жігіттерге қарағанда, студент қыздардың смартфонды көбірек пайдаланғанын көрсетті. Ерлер жынысындағы студенттерге үлгерімге жағымсыз әсер тән болады, олар оқуды елемейді, мазасызданууды бастан кешіреді жәгн өзін-өзі бақылауды жоғалтады. Студент қыздардың үлгеріміне смартфонға деген қызығушылық елеусіз әсер етеді.

B.Bukhori жұмысында смартфонға тәуелділіктің, жетістік мотивациясының және оқулықтарды оқу қарқындылығының үлгерімге әсері зерттелді. Сыналушылар ретінде 720 студент алынды. Зерттеу келесі нәтижелерді көрсетті: 1) смартфонға тәуелділік және жетістік мотивациясы академиялық оқулықтарды оқу қарқындылығына жағымды әсер етеді; 2) смартфонға тәуелділік, жетістік мотивациясы және академиялық оқулықтарды оқу қарқыны академиялық жетістіктерге ықпал етеді [252].

2017 жылы R.C. King және S. Dong американдық колледждің 100 студентімен жүргізген зерттеуінде, смартфонға тәуелділіктің цифрлық артық жүктememен жағымды байланысты және есте сақтау қабілетімен, академиялық үлгеріммен жағымсыз байланысты болатынын көрсететін нәтижелер алынды.

N.S. Hawi және M. Samaha зерттеуі смартфонға жоғары тәуелділігі бар ерлер және әйелдер жынысындағы студентердің үздік үлгерімге жетуінің аз ықтималдығы туралы болжамды тексеруге бағытталды. Нәтижесінде, ерлер және әйел жынысындағы студенттердің теңдей дәрежеде смартфонға тәуелділікке бейім екендігі анықталды, бұл ретте ерлер және әйел жынысындағы студенттер смартфонға тәуелділіктің бірыңғай деңгейінде үздіктің жиынтықты орташа баллына немесе жоғары (керемет) баллға жетуде теңдей болды. Алайда, смартфонға тәуелділіктің жоғары қаупіне бейім жоғары курс студенттерінде жалпы үздік немесе керемет баға алуға мүмкіндіктері аз болды.

É. Duke және C. Montag зерттеуінде смартфонға тәуелділікті бағалау және еңбек өнімділігін өзіндік бағалау үшін, жеке және жұмыс мақсатында смартфонды пайдалануды бағалаумен 262 қызметкердің өзіндік есептерінің мәліметтері жинақталды. Алынған нәтижелер жұмыс уақытында смартфонды пайдалану себебінен, смартфонға тәуелділіктің және еңбек өнімділігінің төмендеуі арасындағы қалыпты байланысты көрсетті. Бұл мәліметтер смартфонға тәуелділіктің жұмыс орнында және үйде уақытта ұтымсыз жұмсауға әкелетіні туралы тұжырымды растайды [253].

W.J. Lee және S. Shin зерттеуі АҚШ-да және Оңтүстік Кореядағы смартфонға тәуелділіктің драйверлерін және осы тәуелділіктің нәтижелерін салыстырады. Авторлардың мәліметтері бойынша, АҚШ-да қолданушыларында смартфонға тәуелділіктің қозғаушы күші ретінде, смартфонды қолдануда бастан кешіретін эмоционалды өрлеу алынады, ал корейлік қолданушыларда драйвер ретінде смартфонды пайдаланудың қарапайымдылығы алынады. Жаһанданудың себебінен қолданушылардың мінез-құлқының жақындауына қарамастан, смартфонға тәуелділіктің драйверлері дегенмен АҚШ-да және Кореяда алуан түрлі. Екі елде анықталған смартфонды қолдану мен жұмысты елемеудің

арасындағы маңызды байланыстың болатыны ерекше маңызды (жұмысқа деген қатынастың нашарлауы) [254].

Зерттеудің жетінші блогы: ұялы телефонды шамадан тыс қолдану/смартфонға тәуелділіктің өмір сапасымен және онымен қанағаттанушылықпен өзара байланысы.

Соңғы жылдары адам өмірінің сапасын болжау үшін, смартфондарға тәуелділіктің болжаушы мүмкіндіктерін зерттейтін бірқатар зерттеулер жүргізілді.

T. Gao зерттеуінің мақсаты, смартфонға тәуелділік пен депрессияның нейротизм мен өмір сапасына жанамалаушы әсерін зерттеу болды. Осы ауыспалылардың өзіндік бағалаулары қытайлық университеттердің 722 студентінен алынды. Нәтижелер смартфонға тәуелділік пен онымен байланысты депрессияның нейротизмге және өмір сапасына елеулі әсер ететінін көрсетті. Нейротизмнің өмір сапасына тікелей әсері елеулі болды, сонымен бірге смартфонға тәуелділік пен депрессияның жанама әсері де біршама анықталды. Осылайша, смартфонға тәуелділік және онымен байланысты депрессия мен нейротизм өмір сапасын нашарлататын маңызды ауыспалылар болып табылады (T. Gao [255]). M. Samaha және N.S. Hawi жұмысында алынған нәтижелер смартфонға тәуелділік қаупінің өмірмен қанағаттанушылықпен жағымсыз байланысты болатынын көрсетті.

D.B. Buctot, N. Kim және J.J. Kim зерттеуінің мақсаты, филиппиндік жасөспірімдердің арасында смартфонға тәуелділіктің кең таралуын анықтау және денсаулықпен байланысты өмір сапасы мен смартфонға тәуелділіктің өзара байланысын зерттеу болды (ДБӨС). Зерттеуде орта мектептің кіші және жоғары сыныптағы 1447 филиппиндік оқушылардан алынған мәліметтерді иерархиялық сызықтық көптік регрессиялық талдау мен сипаттаушы әдіс қолданылды. Филиппиндік оқушылардың арасында смартфонға тәуелділіктің таралуы 62,6%-ды құрады. Смартфонға тәуелділік пен жалпы ДБӨС арасындағы, сонымен бірге оның компоненттері арасындағы маңызды жағымсыз корреляция анықталды: физикалық әл-ауқат, психологиялық әл-ауқат және мектеп ортасы (Buctot et al. [256]).

Көпшамалы талдау смартфонға тәуелділік қаупінің және келесі факторлар арасындағы өзара байланыстың болатынын көрсетті: әйел жынысы, неғұрлым төмен үлгерім, ұйқыға кеш жату, таңертең демалуды сезінудің болмауы, күндізгі ұйқышылдық, ұйықтау үшін неғұрлым ұзақ уақыттың қажеттілігі, түнгі ұйқының ұзақтығының 6-ы сағаттан кем болуы, алкогольді ішімдік тұтыну. Жасөспірімдік жаста ұйқының сапасы баланың оңтайлы өсуіне, эмоционалды тұрақтылығына және оқуға деген қабілетіне әсер етеді, сондықтан смартфонға тәуелділікті төмендету қажет (J.E. Chung [257]).

Зерттеудің сегізінші блогы: ұялы телефонды шамадан тыс қолдану/смартфонға тәуелділіктің кибербуллингпен өзара байланысы.

Кибербуллинг – бұл өзін қорғай алмайтын құрбанға қарсы агрессия көрсету үшін, электронды байланыс құралдарын пайдаланатын бір немесе бірнеше адамдардың көп реттік, қасақана агрессивті әрекеттері (Smith [258]).

Кибербуллинг – бұл интернет, ұялы телефонддар және басқа электрондық құрылғылардың көмегімен жүзеге асырылатын жәбірлеу, қудалау, қорлау, кемсіту, қорқыту арқылы зорлық-зомбылықтың түрі. Кибербуллинг құрбандарды виктимдеудің көзі болып, өмір сапасын елеулі нашарлатады (Шейнов [259], [260], [261]).

Осылайша, көптеген зерттеулерде смартфонға тәуелділіктің депрессия, мазасыздану, стресс, өзін-өзі бағалау мен өзін-өзі бақылаудың төмендеуі, ұйқыдағы қиындықтар, денсаулықтағы қиындықтар, өмір сапасымен және онымен қанағаттану, отбасындағы қиындықтар, оқушылар мен студенттердің үлгерімінің төмендеуі, еңбек өнімділігінің төмендеуі, кибербуллин құрбанына айналу қаупі сияқты жағымсыз факторлармен жағымды байланысты болатынын көрсетілген.

Смартфонға тәуелділік импульсивтілікпен, нейротизммен, интернет-тәуелділікпен, әлеуметтік желілердегі белсенділікпен, ұйықтар алдында смартфонда пайдаланумен жағымды байланысты, ал өзін-өзі құрметтеумен жағымсыз байланысты. Смартфонға тәуелділікті бағалау әйел жынысына қатыстылықпен, темекі шегумен және алкогольді тұтынумен жағымды корреляцияланады. Смартфонға неғұрлым жоғары тәуелділік жас қолданушыларға тән.

Смартфонға тәуелділік зейіннің жетіспеушілігі синдромымен, гипербелсенділікпен, компульсивті мінез-құлықпен және прокрастинациямен жағымды байланысты. Смартфон арқылы жүзеге асырылатын әлеуметтік желілерге тәуелділік тұлғааралық қиындықтармен байланысты және ассертивті емес мінез-құлыққа және кибербуллингтен қорғансыздыққа ықпал етеді.

Смартфонның өте белсенді қолданушылары аддиктивті мінез-құлыққа қатынаста ең жоғары бағаларды алады. Индивидтердің жеке сапаларының арасында жалғыздық пен жасқаншақтық смартфонға тәуелділіктің ең күшті предикторлары болып табылады. Смартфонға тәуелділік коммуникативті дағдыларға жағымсыз әсер етеді. Некеде тұрмайтын адамдар смартфонға неғұрлым тәуелді. Смартфон арқылы шамадан көп қарым-қатынас жасаудың себебінен, адамдардың бір-біріне деген қайырымдылығы, елгезектігі төмендейді, бұл эмпатия қабілетінің жоғалуына және қоршаған адамдармен эмоционалды байланыстың нашарлауына әкеледі. Смартфонды шамадан көп қолданудың предикторлары ретінде төмен өзін-өзі реттеу мен әлсіз өзін-өзі бақылау алынады.

Бұдан басқа, смартфонға тәуелділіктің кроссмәдени айырмашылықтары анықталған, атап айтқанда, европалық, азиаттық және американдық зеттеу топтарымен салыстырғанда, ресейлік зерттеу тобында смартфонға тәуелділіктің агрессивтілікпен, экстраверсиямен, тұлғааралық кикілжіңдермен және ашықтықпен жағымды байланыстар анықталмады.

Демек, ұялы телефонда шамадан көп қолданудың немесе смартфонға тәуелділіктің жағымсыз салдары психологиялық және мінез-құлықтық қиындықтарды, жалпы алғанда өзіндік тиімділіктегі қиындықтарды қамтиды.

Бұл жаңа құбылыстың себептері мен салдарын түсіну – берілген диссертациялық зерттеудің пәні [262].

Зерттеудің бірінші бөлімінде стресстің заманауи қоғамдағы психологиялық және физиологиялық мәні, сондай-ақ студенттердің резильенттілігінің рөлі теориялық тұрғыда жан-жақты талданды. Әлемдік және отандық ғылыми дереккөздерді салыстыра отырып, стресс XXI ғасыр адамының денсаулығына төнген ең өзекті қауіптердің бірі екені айқындалды.

Созылмалы стресс психикалық және соматикалық өзгерістердің, микропроцестік бұзылыстардың негізгі себебі болып табылды. Резильенттілік ұғымы адамның қиындықтарға бейімделу қабілетін сипаттайтын маңызды психологиялық ресурс ретінде қарастырылды. Американдық психологиялық қауымдастықтың анықтамасына сүйене отырып, резильенттілік ауыртпалықтар мен күйзелістерден кейін қайта қалпына келу, өмірлік тұрақтылық пен ішкі икемділікті сақтау процесі ретінде түсіндірілді. Бұл феномен студенттердің цифрлық тәуелділік жағдайында мінез-құлықтық тұрақтылығын дамытуда шешуші фактор болып табылады. Студенттердің психологиялық денсаулығын талдау олардың физикалық саулығы мен ұйқы сапасы маңызды компоненттер қатарында екенін көрсетті. Алайда жағымсыз эмоциялар, жабырқаулық пен қауқарсыздық сезімі психологиялық денсаулық құрылымына теріс әсер етеді, бұл стресске төзімділіктің төмен деңгейін және конструктивті копинг дағдыларының жеткіліксіздігін дәлелдейді.

Цифрландыру дәуірінде смартфон студент өмірінің ажырамас бөлігіне айналды. «FOMO» (Fear of Missing Out) феномені – әлеуметтік ақпараттан қалып қою қорқынышы – ұялы телефонға эмоционалды тәуелділіктің негізгі психологиялық механизмі ретінде сипатталды. Ұялы телефонның әлеуметтік және тұлғааралық байланыстарды қамтамасыз етудегі маңыздылығы оның шамадан тыс қолданылу қаупін арттырады. Шетелдік зерттеулер нәтижелері смартфонды шамадан тыс пайдаланудың депрессиямен, мазасызданумен, ұйқы бұзылысымен, өзін-өзі бағалаудың төмендеуімен, үлгерім мен еңбек өнімділігінің төмендеуімен оң корреляцияланатынын көрсетті. Бұл көрсеткіштер ұялы телефонды шамадан тыс қолдануды мінез-құлықтық тәуелділіктің жаңа түрі ретінде қарастыру қажеттігін айғақтайды.

Жалпы алғанда, бірінші бөлімде ұялы телефонды шамадан көп немесе проблемалы пайдалану феноменіне қатысты шетелдік және отандық зерттеулерге кең теориялық шолу жасалды. Зерттеу нәтижелері цифрландыру жағдайында студенттердің психологиялық тұрақтылығын арттыру мен стрессті азайту мәселесін өзекті етті.

Осы негізде зерттеудің келесі міндеттері айқындалды:

• студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануын зерттеу бойынша ғылыми әлеуетті кеңейту;

• резильенттілікті арттыру және созылмалы стресс деңгейін төмендету шарттары мен алғышарттарын анықтау;

• оқу процесінде ұялы телефонды қолдануды реттеу қажеттілігін негіздеу;

• ұялы телефонды шамадан тыс қолданудың ерте диагностикасы негізінде

тәуекел тобындағы студенттерді айқындап, оларға әлеуметтік-психологиялық қолдау жүйесін құру.

Осылайша, бірінші бөлім зерттеу жұмысының теориялық-әдіснамалық базасын қалыптастырып, студенттердің стресс пен резильенттілік көрсеткіштерін ұялы телефонды шамадан тыс қолдану контекстінде зерттеудің ғылыми негізін айқындады.

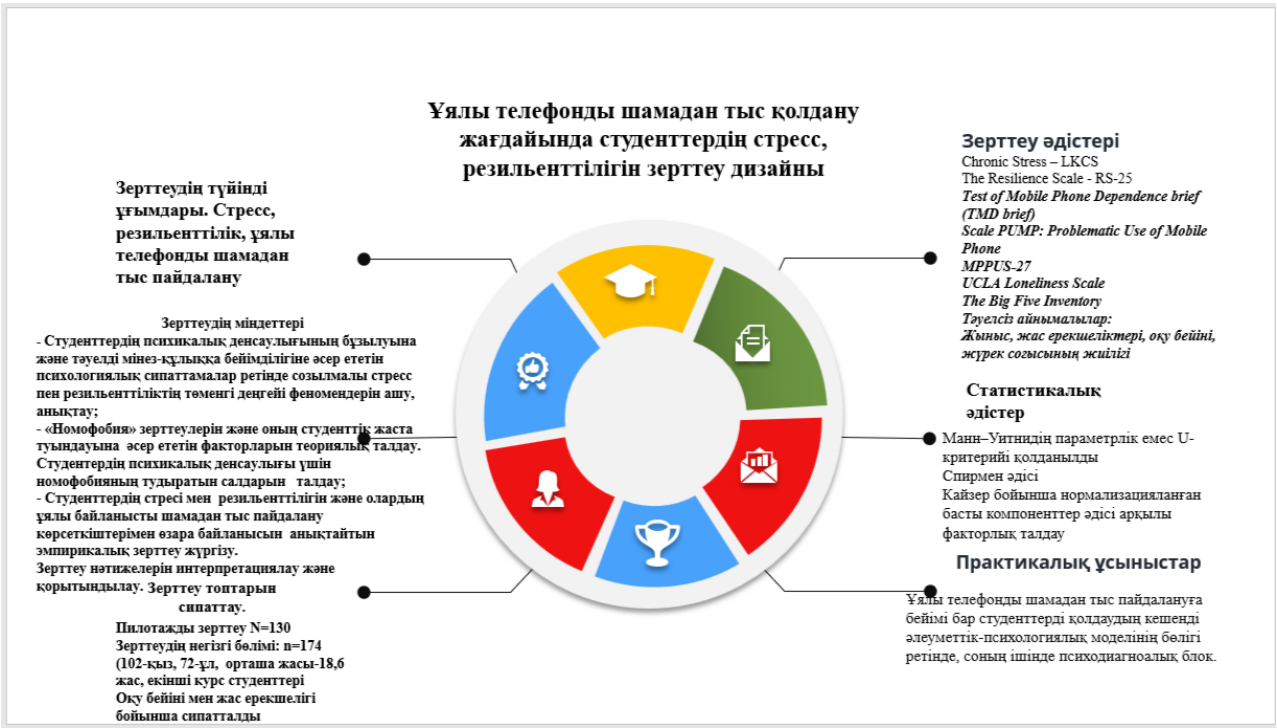
2 ҰЯЛЫ БАЙЛАНЫСТЫ ШАМАДАН ТЫС ҚОЛДАНУ ЖАҒДАЙЫНДА СТУДЕНТТЕРДІҢ СТРЕСС ЖӘНЕ РЕЗИЛЬЕНТТІЛІГІН ЭМПИРИКАЛЫҚ ЗЕРТТЕУДІ ҰЙЫМДАСТЫРУ МЕН ӘДІСНАМАЛЫҚ ҚАМТАМСЫЗ ЕТУ

2.1 Ұялы байланысты шамадан тыс қолдану жағдайында студенттердің стресс және резильенттілігін зерттеу бойынша эмпирикалық зерттеу дизайны

Бұл тарауда зерттеу жұмысының ұйымдастыру барысы мен зерттеуді жүргізудің кезеңдері, зерттеудің мақсаты, нысаны, пәні, міндеттері мен болжамдары қалыптастырылады; зерттеу әдістемесі; сыналушылардың сипаттамасы әдістемелерге сипаттама беруден құралады.

Кесте 5 - Зерттеуді ұйымдастыру мен әдіснамалық қамтамасыз ету кезеңдері

1 кезең	Ұялы байланысты шамадан тыс қолдану жағдайында студенттердің стресс және резильенттілігін зерттеу бойынша эмпирикалық зерттеу дизайны, теориялық және эмпирикалық моделді сипаттау барысынан тұрады
2 кезең	Зерттеудің әдістемелері мен таңдама тобының жалпы сипаттамасы берілді
3 кезең	Зерттеу әдістемелерін аудару, пилотажды зерттеу жүргізу және *Welltory* бағдарламасын қолдандану барысы жазылды (денсаулық бойынша танымал ұялы қосымша, ол жүрек ырғағының жиілігін өлшейді және осы мәліметтер негізінде стресс және өнімділік деңгейі туралы тұжырымдар жасайды, сонымен бірге бағдарламада ұсыныстар беріледі).



Сурет 6 - Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану жағдайындағы студенттердің стресс, резильенттілігін зерттеу құрлымы

Зерттеудің құрлымы әзірленді, ол зерттеу міндеттерін, зерттеу іріктеу топтарын қалыптастыру критерийлерінің сипаттамасын, психодиагностикалық инструментарийдің сипаттамасын, математикалық статистика әдістерін және жүргізілген зерттеу нәтижелері бойынша ұсыныстарды қамтыды (6-шы суретті қараңыз).

Теориялық бөлімді жүйелі талдай келе, аталған зерттеудің аясында қолданушылар үшін кез келген жағдайда жағымсыз салдары болатын феномен ретінде ұялы телефонды шамадан тыс қолдану туралы позицияны таңдадық. Біздің зерттеуіміз барысында ұстанатын жұмыс ретінде кеңейтілген Billieux анықтамасы алынды, атап айтқанда, ұялы телефонды проблемалы қолдану «ұялы телефонда қолдануды реттеу қабілетсіздігі, соның түпкі нәтижесінде күнделікті өмірде жағымсыз салдарға әкеледі». Billieux ең алдымен, жұмыста, оқуда немесе мектепте еңбекке қабілеттіліктің төмендеуі тұрғысындағы жағымсыз салдарды білдіреді [27, б. 301].

Біз, ұялы телефонды шамадан тыс қолдану анықтамасының аясында ең терең жағымсыз салдарға психологиялық және әлеуметтік-психологиялық тұлғалық сипаттағы салдарды, ұялы телефонды шамадан көп қолдану мен көп жағдайда, протективті/қорғаныс сипаттағы емес, патогенді сипаты бар тұлғаның әлеуметтік-психологиялық сипаттамалары арасындағы өзара байланысты сипатталды. Жалпы алғанда біздің ұялы телефонды шамадан көп қолдануды адамның психикалық және физикалық денсаулығы үшін көп жағдайда қайтарымсыз жағымсыз салдары болатын, тәуелді патологиялық мінез-құлық формасының бірі ретінде қарастыру басталады.

Теориялық негіз, А. Антоновский моделі (A. Antonovsky моделі) — бұл психология мен денсаулық әлеуметтік салютогенді тәсілдің (salutogenic approach) сүйене отырып құрылды. Моделдің мазмұны - «сәйкестік сезімі» (sense of coherence, SOC). А. Антоновскийдің пікірінше, адамның психологиялық және физикалық денсаулығы «сәйкестік сезіміне» атап айтсақ байланыстылық сезімі, тұтастық сезімі немесе когеренттілік сезімімен тікелей байланысты деп көрсеткен [55 б. 82].

SOC үш копоненттен тұрады:

1. *Түсініктілік (Comprehensibility)*- адамның өмірінде болып жатқан оқиғаларды, жағдайларды, сыртқы және ішкі әсерлерді ұғынып, жүйелі түрде қабылдай алу қабілетін білдіреді.

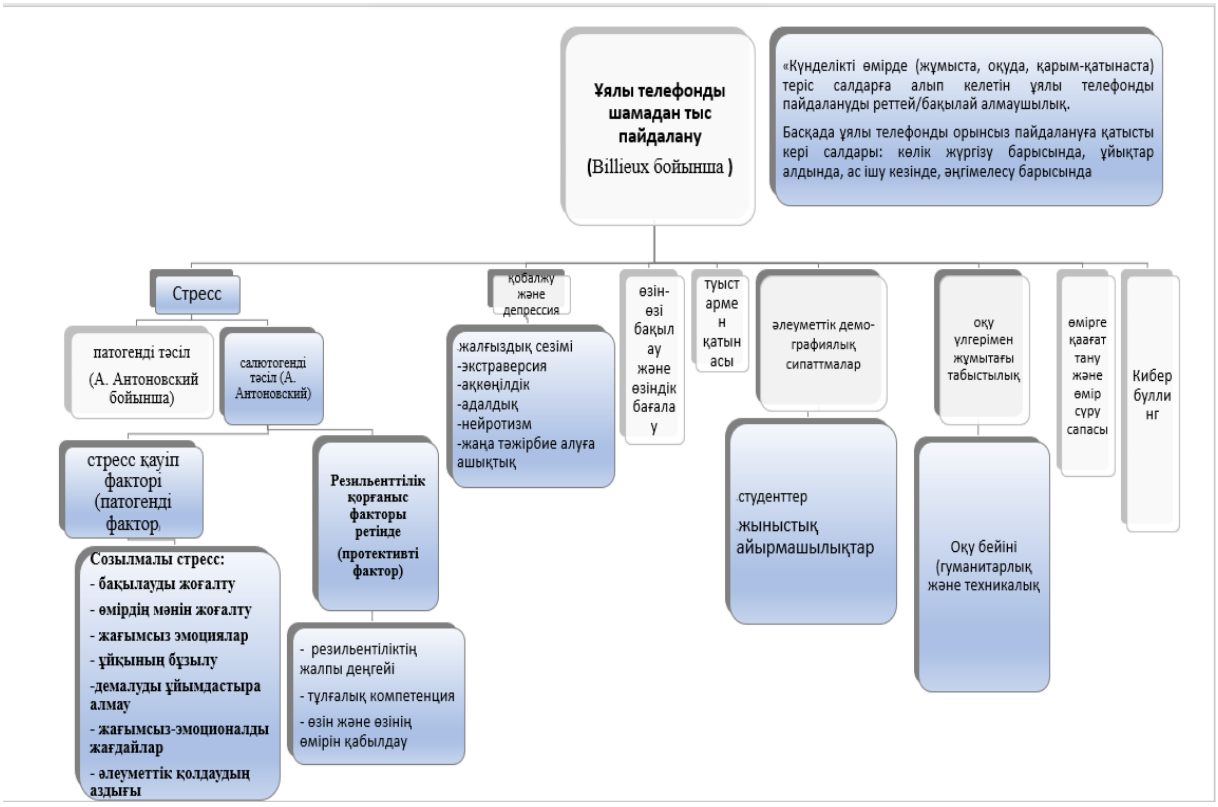
2. *Басқара алушылық (Manageability)*- өз өмірін басқаруға және қиындықтармен күресуге қажетті ресурстардың бар екеніне сену.

3. *Өмірдің мәнін сезіну (Meaningfulness)*- өмірдің мәні бар деп сезіну, қиындықтардың өзін де құндылық ретінде қабылдау.

J. Billieux теориясына және А.Антоновскийдің моделіне сүйене келе, созылмалы стресс-стрессорлар жүйесі, резильенттілік - жалпы қарсылық ресурстары, шамадан тыс телефонды пайдалану-салютогендік баланстың бұзылуының мінездік көрінісі болып табылды.

Зерттеудің ғылыми мәселесі бойынша әдебиеттерге жүргізілген теориялық талдауға сәйкес, ұялы телефонды шамадан тыс қолдану жағдайында

студенттердің протективті (резильенттілік) және патогендік (созылмалы стресс) факторларын негізге ала отырып теориялық модельді құрастырдық. Зерттеудің теориялық моделі, келесі 7-ші суретте көрсетілді. Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану мәселесін зерттеудің негізгі бағыттарының және осы зерттеуде қолданылған салютогендік тәсілдің графикалық бейнеленуі (көкшіл-сұр түспен ерекшеленген).



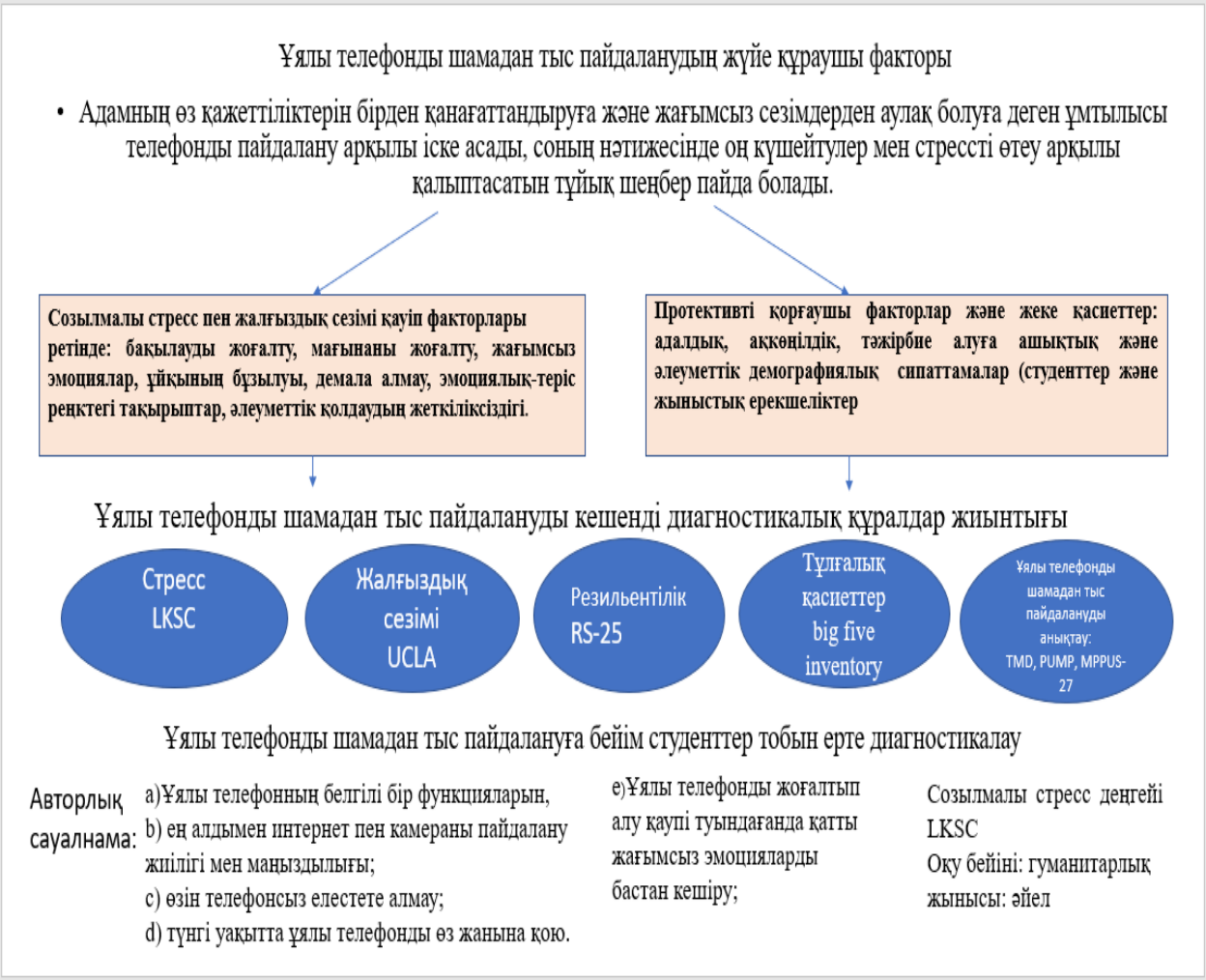
Сурет 7 – Зерттеудің теориялық моделі

Зерттеудің теориялық моделі үш негізігі айнымалының өзара байланысын көрсетті:

Біріншіден, стресс қатер факторы ретінде созылмалы стресске бақылауды жоғалту, өмірдің мәнін жоғалту, жағымсыз эмоциялар, ұйқының бұзылуы, демалуды ұйымдастыра алмау, жағымсыз эмоционалды жағдайлар, әлеуметтік қолдаудың аздығы алынды.

Екіншіден, резильенттілік қорғаныс факторы ретінде жалпы деңгейі мен тұлғалық компетенция, өзін және өзінің өмірін қабылдаумен байланысын тапты.

Үшіншіден, Ұялы байланысты қолдану студенттердің жалғыздық сезімі, экстраверсия, аққөңілдік, адалдық, нейротизм, жаңа тәжірбие алуға ашықтық сияқты қасиеттермен байланысты болады деп көрсеткен. Студенттердің әлеуметтік демографиялық ерекшеліктермен тығыз байланыста болатынын болжамдадық.



Сурет 8- Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейім студенттер тобын анықтаудың эмпирикалық моделі

Зерттеудің теориялық моделін негізге ала отырып ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың жүйе құраушы факторын құрадық. 8-ші суретте көрсетілген адамның өз қажеттіліктерін бірден қанағаттандыру және жағымсыз сезімдерден аулақ болуға деген ұмтылысы ұялы телефонды пайдалану арқылы жүзеге асырады, ұялы телефонды стресстен қашуды өтеу жолы ретінде қолданады. Ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың қатер факторлары мен қорғаушы факторлары анықталды.

Қатер тудырушы факторлар ретінде: бақылауды жоғалту, мағынаны жоғалту, жағымсыз эмоциялар, ұйқының бұзылуы, демалуды ұйымдастыра алмау, эмоциялық-теріс реңктегі жағдайлар, әлеуметтік қолдаудың жеткіліксіздігі анықталады.

Протективті қорғаушы факторлар ретінде: адалдық, аққөңілдік, тәжірбие алуға ашықтық және әлеуметтік демографиялық сипаттамаларды жатқызамыз.

Ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың кешенді диагностикалық құралдар комплексі жинақталып, TMD тесті, MPPUS-27 шкаласы ағылшын тілінен аударылды және сенімділігі дәлелденді.

Теориялық талдаулар мен эмпирикалық зерттеулер нәтижесінде ЖОО-да ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейім келетін студенттер тобын ерте диагностикалауға мүмкіндік беретін авторлық сауалнама құрастырылды.

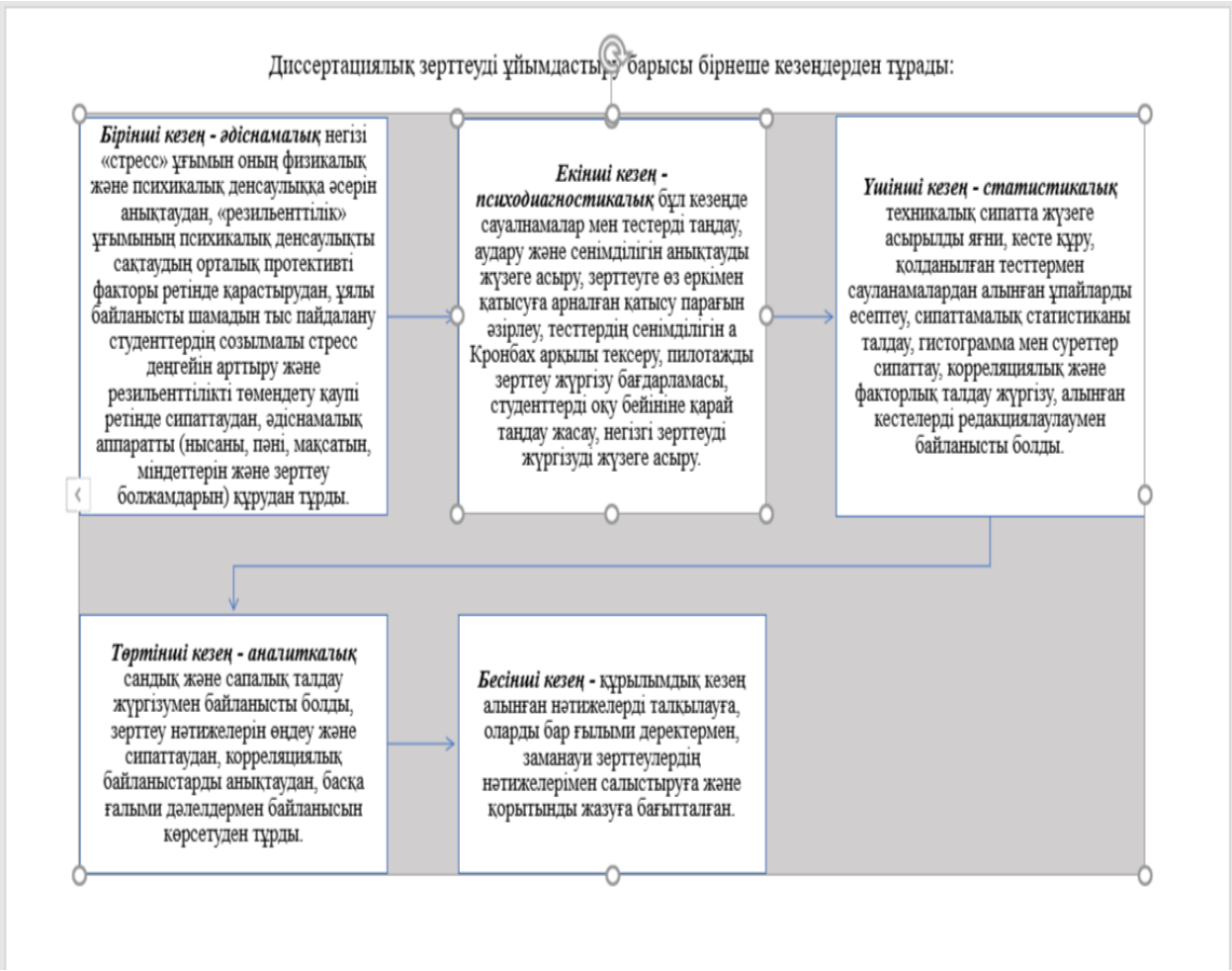
Авторлық сауланама мазмұны бір қатар функциялардың маңыздылығы бойынша ұялы телефонды шамадан немесе проблемалық пайдалануды анықтауға бағытталады: а) ұялы телефонның белгілі бір функцияларын, ең алдымен интернет пен камераны пайдалану жиілігі мен маңыздылығы; б) түнгі уақытта ұялы телефонды өз жанына қою; в) ұялы телефонды жоғалтып алу қаупі туындағанда қатты жағымсыз эмоцияларды бастан кешіру; г) телефонды пайдаланудың жекелендірілген (жеке ерекшеліктерге сай) функциялары; д) ұялы телефонның қымбаттығы мен сыртқы келбетінің маңыздылығы; е) ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың денсаулыққа тигізетін зияны туралы білімнің болмауы немесе оны елемеу; Келесі 9-шы суретте берілген.



Сурет 9 - Авторлық сауланама мазмұнын қамтыған критерийлер

Тәуелсіз ауыспалыларды қарастыруда біз жаңа телефонды сатып алу жиілігін, оны күндіз және түнде сақтау орнын, телефонның бағасын (осы көрсеткіштерді анықтау үшін, біз арнайы сауалнама әзірледік) ескере отырып, ұялы телефонды шамадан тыс қолданудың объективті критерийлерін ажыратып көрсетуге ұмтылыс жасадық.

Ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану барысында студенттердің стресс деңгейі мен резильенттілігін зерттеуді ұйымдастыру барысы 5 негізгі кезеңдерден тұрады:



Сурет 10- Диссертациялық зерттеу жұмысын ұйымдастырудың негізгі кезеңдері

Бірінші кезең - әдіснамалық негізі «стресс» ұғымын оның физикалық және психикалық денсаулыққа әсерін анықтаудан, «резильенттілік» ұғымының психикалық денсаулықты сақтаудың орталық протективті факторы ретінде қарастырудан, ұялы байланысты шамадын тыс пайдалану студенттердің созылмалы стресс деңгейін арттыру және резильенттілікті төмендету қаупі ретінде сипаттаудан, әдіснамалық аппаратты (нысаны, пәні, мақсатын, міндеттерін және зерттеу болжамдарын) құрудан тұрды.

Екінші кезең - психодиагностикалық бұл кезеңде сауалнамалар мен тестерді таңдау, аудару және сенімділігін анықтауды жүзеге асыру, зерттеуге өз еркімен қатысуға арналған қатысу парағын әзірлеу, тесттердің сенімділігін α Кронбах арқылы тексеру, пилотажды зерттеу жүргізу бағдарламасы, студенттерді оқу бейініне қарай таңдау жасау, негізгі зерттеуді жүргізуді жүзеге асыру.

Үшінші кезең - статистикалық техникалық сипатта жүзеге асырылды яғни, кесте құру, қолданылған тесттермен сауланамалардан алынған ұпайларды есептеу, сипаттамалық статистиканы талдау, гистограмма мен суреттерді сипаттау, корреляциялық және факторлық талдау жүргізу, алынған кестелерді редакциялаумен байланысты болды.

Төртінші кезең - *аналиткалық* сандық және сапалық талдау жүргізумен байланысты болды, зерттеу нәтижелерін өңдеу және сипаттаудан, корреляциялық байланыстарды анықтаудан, басқа ғалыми дәлелдермен байланысын көрсетуден тұрды.

Бесінші кезең - құрылымдық кезең алынған нәтижелерді талқылауға, оларды бар ғылыми деректермен, заманауи зерттеулердің нәтижелерімен салыстыруға және қорытынды жазуға бағытталған.

Зерттеудің объектісі: жоғары оқу орнындағы оқу процессінде ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану жағдайындағы студенттердегі стресс пен резильенттілік феномендері.

Зерттеудің пәні: созылмалы стресс деңгейі мен резильенттілік көрсеткіштерінің сипаттамалары және олардың ЖОО-ғы оқу процессінде студенттердің ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану жағдайындағы рөлі.

Зерттеудің мақсаты:

Ұялы телефонды шамадан тыс қолдануға бейім келетін тәуекел топ студенттеріне арналған диагностиканы жасау үшін созылмалы стресс, резильенттілік және ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану арасындағы өзара байланыстың сипатын табу.

Зерттеудің міндеттері:

1. Созылмалы стресс пен резильенттілік феномендерін ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділікке ықпал ететін психологиялық қатер факторлары және протективті факторлары ретінде ашып көрсету;

2. Студенттердегі стресс, резильенттілік көрсеткіштерін және олардың ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану көрсеткіштерімен өзара байланысын анықтайтын эмпирикалық зерттеу жүргізу;

3. Зерттеу нәтижелерін интерпретациялау және қорытындылау. Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейім тәуекел тобындағы студенттерді анықтаудың теориялық-әдіснамалық және эмпирикалық негіздерін әзірлеу, жоғары оқу орнындағы оқу процессі кезінде ұялы телефонды пайдалану регламентін енгізудің қажеттігін негіздеу.

Зерттеудің негізгі болжамы: Біз, созылмалы стресс деңгейі, резильенттілік көрсеткіштері мен студенттік жаста ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейім болудың арасында өзара байланыс бар деп болжаймыз, бұл, студенттердің әлеуметтік-психологиялық сипаттарын ескере отырып, ұялы байланысты шамадан тыс пайдаланатын тәуекел тобындағы студенттерді анықтауға арналған кешенді диагностика шарасын әзірлеуге мүмкіндік береді.

Зерттеудің жеке болжамдары:

- Жалпы алғанда, созылмалы стресс немесе оның жеке көрсеткіштерінің деңгейі жоғарылаған сайын, студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға тенденция да арта түседі;
- Студенттердің резильенттілік деңгейі немесе оның жеке көрсеткіштері жоғары болған сайын, ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға тенденция төмендейді;

- Студенттердің жыныстық ерекшеліктері және олардың оқу бейіні студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану тенденциясының болуына айтарлықтай ықпал етеді, бұл тенденция студент ұлдарға қарағанда, студент қыздарда айқын көрінуі ықтимал.

- Әзірленген сауалнама негізінде ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділігіне орай тәуекел тобына кіретін студенттерді анықтауға болады.

Зерттеу нәтижелерінің негізділігі мен сенімділігі қамтамасыз етілуі: зерттеудің мақсаттары мен міндеттерін жүзеге асыруға тұтас көзқарас; диссертациялық зерттеу ережелерінің теориялық және әдістемелік негізділігі; эмпирикалық зерттеуді ғылыми ұйымдастыру; субъектілердің репрезентативті үлгісін пайдалану; сенімді диагностикалық әдістерді таңдау, сондай-ақ деректерді сандық және сапалық талдау.

2.2 Зерттеудің әдістемелері мен таңдама тобының жалпы сипаттамасы

Зерттеу топтарын құраған студенттер, Алматы қаласының әртүрлі жоғарғы оқу орындарында келесі мамандықтар бойынша білім алатын студенттерден тұрды, атап айтсақ: психология, биология, география, ақпараттық жүйелер, телевидение және режиссура.

Осылайша, гуманитарлы, (педагогикалық, жаратылыстану-ғылыми), шығармашылық және техникалық мамандықтарды қамтылды. Зерттеу топтарының қамтыған студенттерге сипаттама келесі кестеден берілген (Кесте 6)

Кесте 6- Зерттеу топттарын сипаттау

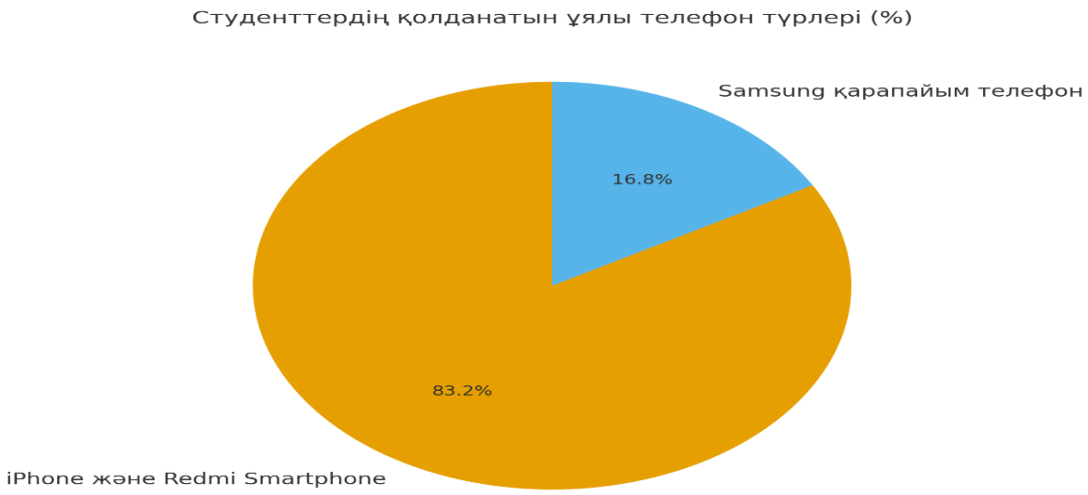
Жалпы саны N-174		
қыздар		ұлдар
сыналушылардың орташа жасы: 18,67 жас ± 0,648 ай		
1	102 студент қыздар	72 студент ұлдар
2	қыздардың орташа жасы: 18,58 жас ± 0,567 ай	ұлдардың орташа жасы: 18,93 жас ± 0,808 ай.

Зерттеу тобын қазақ және орыс тілдерін жетік меңгерген студенттер құрды, бұл қазақ және орыс тілінде сауалнама жүргізуге үлкен мүмкіндік берді. Зерттеуге 174 студент қатысты, оның ішінде: 102 студент қыздар және 72 студент ұлдар. Топтардағы сыналушылардың орташа жасы: 18,67 жас ± 0,648 ай. Жынысты ескеру бойынша: қыздардың орташа жасы: 18,58 жас ± 0,567 ай, ал ұлдардың орташа жасы: 18,93 жас ± 0,808 ай.



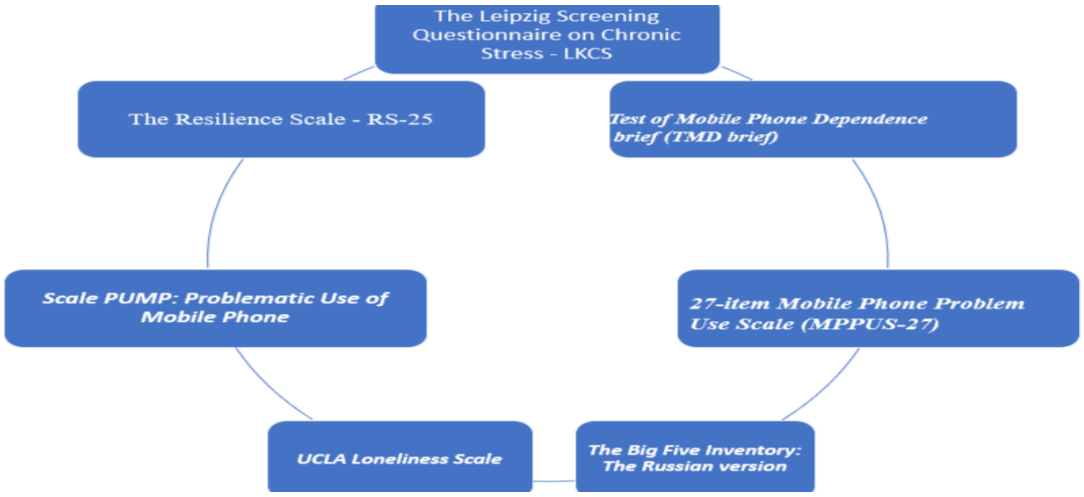
Сурет 11- Зерттеуге қатысқан студенттердің өз өмірлерін телефонсыз елестету деңгейінің пайыздық көрсеткіші

Зерттеу барысында анықталған көрсеткіштер нәтижесінде 11 студент (6,4%) өз өмірін ұялы телефонсыз мүлдем елестете алмайды, 45 студент (26%) өз өмірін ұялы телефонсыз айтарлықтай дерлік елестете алмайды, 91 студент (52,6%) ұялы телефонсыз өмірді елестете алатынын, алайда ондай өмірдің түрлі қиындықтарға толы болатынын атап өтті, зерттеу тобының тек 26 студенті (15%) өз өмірлерін ұялы телефонсыз қалыпты елестете алады. Яғни, зерттеу таңдауын ұялы телефонсыз өмірді әртүрлі қабылдайтын студенттердің тобын қамтыды.



Сурет 12- Зерттеуге қатысқан студенттердің ұялы телефон түрін таңдау және пайдалану

Зерттеу топтарындағы барлық студенттер ұялы телефонды қолданатындар, көп жағдайда iPhone және Redmi Smartphone (83,2%), Samsung фирмасының қарапайым ұялы телефондары тек 29 студентте анықталды (16,8%).



Сурет 13- Диссертациялық жұмыстың психодиагностикалық зерттеу әдістемелері

Кесте 7- Созылмалы стресстің, резильенттіліктің және ұялы телефонды шамадан тыс қолданудың деңгейін диагностикалау әдістемелерінің сипаттамасы.

№	Диагностикалық зерттеу әдістемесі	Авторлары	Қазақстан таңдамасында бейімдеген авторлар
1	2	3	4
1	созылмалы стресс деңгейін диагностикалау үшін созылмалы стресстің Лейпцигтік экспресс-тесті қолданылды - The Leipzig Screening Questionnaire on Chronic Stress - LKCS	K. Reschke және H. Schröder, бейімдеген A.Garber, L.Karapetyan	*С.К. Бердібаева, Б.Ш. Байжуманова.*
2	резильенттілік деңгейін диагностикалау үшін – резильенттілік шкаласы	G. M. Wagnild және H. M. Young	валидизация жасаған С.Е.Дуанаева (диссертациялық зерттеуде)

7-кестенің жалғасы

1	2	3	4
	қолданылды - The Resilience Scale - RS-25		
3	Test of Mobile Phone Dependence brief (TMD brief)	Chóliz	орыс тіліне аударған А.И. Гарбер, валидизация аталған зерттеудің аясында жүргізілді
4	Scale PUMP: Problematic Use of Mobile Phone	L.J. Merlo, A.M. Stone және A. Bibbey	орыс тілді іріктеу тобына валидизация жасаған В.Н. Колесников, Ю.И. Мельник және Л.И. Теплова;
5	27-item Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS-27)	Bianchi және Phillips	орыс тіліне аударған А.И. Гарбер, іріктеу тобында валидизация аталған зерттеудің аясында жүргізілді
6	Жалғыздықты субъективті сезіну шкаласы жүргізілді UCLA Loneliness Scale	D. Russell, L.A.Peplau, M.L.Ferguson	Н.Е.Водопьянова
7	Тұлғалық белгілерді және белсенділікті диагностикалау үшін The Big Five Inventory: The Russian version/ Үлкен Бестік Сауалнамасы (Big Five Inventory)	Р. Маккрае мен П. Коста	Қазақ тілді іріктеу тобына бейімдеген және валидизациялаған М. К. Жолдасова, Г. Н. Борбасова, Д. Мэттьюс, А. М. Кустубаева

Созылмалы стресстің, резильенттіліктің және ұялы телефонды шамадан тыс қолданудың деңгейін диагностикалау үшін келесі тесттер мен сауалнамалар қолданылды:

- созылмалы стресс деңгейін диагностикалау үшін созылмалы стресстің Лейпцигтік экспресс-тесті қолданылды - The Leipzig Screening Questionnaire on Chronic Stress - LKCS (K. Reschke және H. Schröder, бейімдеген A. Garber, L. Karapetyan); *Қазақ тіліне аударған С.К. Бердібаева, Б.Ш. Байжуманова.* Тест

созылмалы стресстің 7 көрсеткішін және интегралды көрсеткішті диагностикалайды: қадағалауды жоғалту, мағынаны жоғалту, жағымсыз эмоциялар мен сезімдерді басқару, ұйқының бұзылуы, демалуға қабілетсіздік, эмоциялық жағымсыз реңктегі жағдай және социумның жеткіліксіз эмоциялық қолдауы [81].

- резильенттілік деңгейін диагностикалау үшін – резильенттілік шкаласы қолданылды - The Resilience Scale - RS-25 (G. M. Wagnild және H. M. Young [101]), валидизация жасаған С.Е. Дуанаева [82] (диссертациялық зерттеуде); резильенттіліктің екі көрсеткішін және интегральды көрсеткішті диагностикалайды: тұлғалық құзыреттіліктер, өмірін және өзін қабылдау;

Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануды диагностикалау үшін бірден бірнеше сауалнамаларды қолдандық:

- *Test of Mobile Phone Dependence brief (TMD brief),* Chóliz және т.б. [103], орыс тіліне аударған А.И. Гарбер, валидизация аталған зерттеудің аясында жүргізілді; *Қазақстандық таңдамаға бейімдеген автор Л.А.Лимашева 2024 жылы, альфа Кронбах а=0,755.* 4 көрсеткішті және интегральды көрсеткішті диагностикалайды: абсистенттілік, шамадан тыс пайдалану, толеранттылық және бақылауды жоғалту.
- *Scale PUMP: Problematic Use of Mobile Phone* – Ұялы телефонды проблемалық қолдану шкаласы, L.J. Merlo, A.M. Stone және A. Bibbey Орыс тілді іріктеу тобына валидизация жасаған В.Н. Колесников, Ю.И. Мельник және Л.И. Теплова;
- Бір интегральды көрсеткіш және МКБ-10 сәйкес келетін 10 көрсеткіш диагностикаланады: *Толеранттылық:* қанағаттанушылық сезіміне ие болу үшін пайдалану уақытын үнемі арттыру қажеттілігі, *Болдырмау синдромы:* смартфонды пайдалану мүмкіндігі болмаған кездегі эмоциялық дискомфорт, телефонды пайдалануды жоспарлағаннан гөрі, көп уақыт қолдану. Телефонға жұмсалған уақыттың көп болуы, Жеңе алмайтын қалаулар: телефон туралы ойлар, қоңыраулар мен хабарламалар туралы уайымдау, басқа әрекеттерге жағымсыз әсері, физикалық немесе физиологиялық қиындықтардың болуына қарамастан қолдану, басқалардың алдындағы міндеттемелерді орындамау, қауіпті жағдайлардың туындауына және басқалармен қатынастағы туындаған қиындықтарға қарамастан қолдану.
- *27-item Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS-27),* Bianchi және Phillips [105]. Ұялы телефонды проблемалық қолдану шкаласы (MPPUS-27) орыс тіліне аударған А.И. Гарбер, іріктеу тобында валидизация аталған зерттеудің аясында жүргізілді; *Қазақстандық таңдамаға бейімдеген автор Л.А.Лимашева 2024 жылы, альфа Кронбах а=0,863*. Бұл жерде бір интегральды көрсеткіш диагностикаланады;

Бұдан басқа, жалғыздықты және әлеуметтік оқшауланудың субъективті сезінуді диагностикалау үшін – Жалғыздықты субъективті сезіну шкаласы жүргізілді *UCLA Loneliness Scale* – D. Russell, L.A.Peplau, M.L.Ferguson әзірлеген тест-сауалнама, орыстілді іріктеу тобына валидизация жасаған Н.Е.Водопьянова [85]. Шкала жалғыздықтың және әлеуметтік оқшауланудың интегральды

көрсеткішін диагностикалайды: жалғыздықтың максималды ықтималды көрсеткіші 60 балл және жалғыздықтың үш деңгейі: жоғары, орташа және төмен.

Тұлғалық белгілерді және белсенділікті диагностикалау үшін *The Big Five Inventory: The Russian version*/ Үлкен Бестік Сауалнамасы (Big Five Inventory): американдық психологтар Р. Маккрае мен П. Коста. Қазақ тілді іріктеу тобына бейімдеген және валидизациялаған М. К. Жолдасова, Г. Н. Борбасова, Д. Мэттьюс, А. М. Кустубаева [86]. Сауалнама тұлғалық белгілердің және белсенділіктің 5 көрсеткішін диагностикалайды: экстраверсия, аққөңілділік, адалдық, нейротизм және тәжірибеге ашықтық.

Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануын анықтау мақсатында студенттер үшін арнайы әзірленген сауалнама жүргіздік, онда ұялы телефонды пайдалану ерекшеліктері мен оның студенттер үшін маңыздылығы қарастырылды.

SPSS 23.0 нұсқасындағы статистикалық бағдарламалар пакеті қолданылды.



Сурет 14- Ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану жағдайында студенттердің стресс деңгейі мен резильенттілігін зерттеу бойынша мәліметтерді статистикалық өңдеу процедурасы

Сауалнамаларға жауап беруді аяқтағаннан кейін, әрбір студентпен келесі сұрақтарды қамтитын *сауалнама жүргіздік*: ұялы телефонның болуы, телефонның маркасы, жаңа телефонды сатып алу жиілігі, телефонның жиі қолданылатын функциялары, өзін телефонсыз елестете алуы, ұялы телефонның түнгі уақытта физикалық тұрғыдан қолжетімділігі, ұялы телефонды жоғалту кезінде туындайтын эмоциялық реакция, қоңыраулар, хабарламалар үшін ұялы телефонды қолдану жиілігі, ұялы телефон бойынша коммуникация

ерекшеліктері, телефонды өшіріп қою туралы шешімі, телефонның ағзаға әсері туралы білімдері, жол жүрген кезде телефонды қойып қоятын орны, телефонның алуан түрлі функцияларының маңыздылық дәрежесі: Интернетте ақпаратты іздеу, әлеуметтік желілер, мысалы, Facebook, қоңыраулар, SMS-тер, мессенджерлер/чат, ұялы телефонның әдемі болуы қажет, ойындар, органайзер (күнтізбе және т.б.), музыка тыңдау, видео немесе фото қарау, видео немесе фото түсіру, веб-серфинг, электрондық пошта, сервис қызметі, мысалы, ауа-райы, GPS функциялары, мысалы, навигатор, ұялы телефон қымбат болып көрінуі керек, ойындар (Интернетсіз), Интернеттегі ойындар және тағы басқалар.

Статистикалық әдістер: SPSS 23.0 нұсқасындағы статистикалық бағдарламалар пакеті қолданылды. Зерттеу деректеріне суреттеуші статистика әдістері қолданылып, мәліметтерді статистикалық талдау үшін келесі процедуралар жүргізілді: мәліметтердің нормалды бөлуге сәйкестігі тексерілді, екі тәуелсіз таңдауды салыстыру үшін Манн–Уитнидің параметрлік емес U-критерийі қолданылды, Спирмен әдісі бойынша корреляциялық талдау және Кайзер бойынша нормаланған басты компоненттер әдісі арқылы факторлық талдау жүргізілді.

2.3 Екінші тарау бойынша тұжырымдар және ұялы байланысты шамадан тыс қолдану жағдайында студенттердің стресс және резильенттілігін зерттеу бойынша дизайнды сипаттау

Пилотажды зерттеу жүргізілді. Таңдалған психодиагностикалық зерттеу әдістемелер негізінен стандартталған тесттер мен сауалнамалардың көмегімен талдау жасалынды және ұялы телефонды шамадан тыс қолданудың субъективті критерийлері ұсынылды. Диссертациялық зерттеудің аясында ұялы телефонды шамадан тыс қолдануды диагностикалаудың үш сауалнамасының екеуі арнайы түрде ағылшын тілінен орыс тіліне аударылды. Олар: TMD brief және 27-item Mobile Phone Problem Use Scale, олардың валидтілігі мен сенімділігі а Кронбахтың критерийі бойынша және критериалды валидтілік бойынша тексерілді.

Chóliz және т.б әзірлеген Test TMD Brief (Ұялы телефонға тәуелділік тестінің қысқаша нұсқасы) тестінің орысша нұсқасының α Кронбах критерийі бойынша сенімділік талдауы.

TMD Brief тестінің (Mobile Phone Dependence brief) сенімділігінің талдауы Chóliz et al., орыс тілді нұсқасы, 130 студенттен тұратын іріктеме тестілеу нәтижелері бойынша жүргізілді, олардың ішінде 105 қыз студент (80,8%) және 25 ұл студент (19,2%), топтағы орташа жас шамасы 18,7 жыл ± 0,6 ай болды.

Кесте 8 – Зерттеуге қатысқан студенттердің сипаттамалық мәліметтері

N	Валидті	130
	өтпеген	0

		жиілігі	Пайызы	Валидті пайызы	Жиынтық пайыз
Валидті	қ	105	80,8	80,8	80,8
	ұ	25	19,2	19,2	100,0
	барлығы	130	100,0	100,0	

Сипаттамалық статистика

	N	Минимум	Максимум	орташа	Орташа ауытқу
жасы	130	17,00	20,00	18,7	0,6
N валидті (тізім бойынша)	130				

Шкала: барлық айнымалылар

Бақылаулар бойынша жиынтық есеп

		N	%
Бақылау	Валидті	130	100,0
	шығарылған[a]	0	,0
	Барлығы	130	100,0

а. Барлық айнымалылар негізінде толықтай шығару процедурасы

Тесттің сенімділігі тест тапсырмаларының ішкі сәйкестігін α Кронбах коэффициенті көмегімен бағалау арқылы тексерілді. Тест тапсырмаларының ішкі сәйкестігінің нәтижелері 130 студенттің тестілеуіне негізделген, орташа жасы 18,7 жас ± 0,6 ай. TMD Brief (ұялы телефонға тәуелділік тесті) бойынша α Кронбах коэффициенті жалпы 0,755-ке тең, бұл тесттің тұрақты және жеткілікті сенімділігін көрсетеді (кестеге қараңыз). Тесттің жеке айнымалылары бойынша да олардың сенімділігінің қанағаттанарлық көрсеткіштері алынған.

Кесте 9 - Сенімділік статистикасы

Альфа Кронбах	элемент N
,755	11

Кесте 10 - Жалпы баллға қатысты пункттердің статистикасы

Тұжырымдама/сұрақ нөмірі	Орташа мәнді тармақты алып тастағанда шкалалау	Пунктті алып тастаған кездегі дисперсияны шкалалау	Пункт пен қорытынды арасындағы түзетілген корреляция	Тармақты алып тастаған кездегі Альфа Кронбах
1	2	3	4	5
в1	21,2385	46,292	,699	,724
в2	21,4385	46,946	,677	,727
в3	21,6615	48,675	,526	,747
в4	20,8308	49,025	,555	,743

10-кестенің жалғасы

1	2	3	4	5
в5	20,9231	48,242	,551	,744
в6	21,3231	48,623	,577	,740
в7	22,1154	49,762	,548	,744
в8	21,5231	46,313	,703	,724
в9	20,5615	48,202	,563	,742
в10	20,6154	46,905	,646	,731
в11	22,3077	48,509	,587	,739

TMD Brief (Test of Mobile Phone Dependence brief) тестінің критериалды жарамдылығын тексеру 174 студенттен тұратын сынамада жүргізілді, олар Scale PUMP (Problematic use of mobile phone) шкаласының сұрақтарына жауап берді, Merlo L.J., Stone A.M. және Bibbey A., орыс тілінде сөйлейтін ортада В.Н. Колесников, Ю.И. Мельник және Л.И. Тепловпен валидацияланған. TMD Brief (Test of Mobile Phone Dependence brief) тестінің орысша нұсқасына жауап берді. Спирмен бойынша корреляциялық талдаудың нәтижелері TMD Brief (Test of Mobile Phone Dependence brief) тестінің 6 интегралдық айнымалысы мен Scale PUMP (Problematic use of mobile phone) шкаласының жалпы көрсеткіші арасында жүргізілді. Бұл корреляциялық талдаудың нәтижелері жұмыстың мәтінінде ішінара көрсетілген.

Мұнда ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануды анықтауға бағытталған үш сауалнама бойынша тесттен өткен 174 студенттің жауаптарын талдау кезінде алынған корреляциялық матрица ұсынылған: TMD Brief тесті, PUMP шкаласы және MPPUS-27 шкаласы.

Кесте 11 - TMD Brief тестінің айнымалылары, PUMP шкаласы және MPPUS-27 шкаласы бойынша Спирмен критерийі бойынша корреляциялық матрицасы

Айнымалылар			PUMP_жиынтық көрсеткіші	MPPUS_27_жалпы көрсеткіш
1			2	3
Спирмен Критериі	TMD_ абстиненттілік	Корреляция коэффициенті	,299**	,292**
		көрсет. (екі жақты)	,000	,000
		N	174	174
	TMD_ тәуелділік	Корреляция коэффициенті	,468**	,400**
		көрсет. (екі жақты)	,000	,000
		N	174	174
	TMD_ толеранттылық	Корреляция коэффициенті	,390**	,346**

11-кестенің жалғасы

1			2	3
		көрсет. (екі жақты)	,000	,000
		N	174	174
	TMD_ Бақылауды жоғалту	Корреляция коэффициенті	,382**	,399**
		көрсет. (екі жақты)	,000	,000
		N	174	174
	TMD_ Жалпы көрсеткіш	Корреляция коэффициенті	,547**	,515**
		көрсет. (екі жақты)	,000	,000
		N	174	174
	PUMP_ Жалпы көрсеткіш	Корреляция коэффициенті	1,000	,714**
		көрсет. (екі жақты)		,000
		N	174	174
	MPPUS_27_ Жалпы көрсеткіш	Корреляция коэффициенті	,714**	1,000
		көрсет. (екі жақты)	,000	
		N	174	174
Ескертпе: ** Корреляция 0,01 деңгейінде маңызды (екі жақты).				

Кестеде TMD Brief тестінің көрсеткіштері мен PUMP шкаласының және MPPUS-27 шкаласының жиынтық көрсеткіштері арасындағы маңызды оң корреляция коэффициенттері (маңыздылық деңгейі 0,01) көрсетілген. Бұл тесттер мен шкалалар арасындағы жоғары өзара байланыс туралы қорытынды жасауға мүмкіндік береді, бұл TMD Brief тестінің және MPPUS-27 шкаласының бір-біріне және бұрын В.Н. Колесников, Ю.И. Мельник және Л.И. Теплов тарапынан орыс тіліне валидизацияланған PUMP шкаласына жоғары критерийлік валидтіліктің көрсеткіші екенін дәлелдейді.
Шкала: барлық айнымалылар

Кесте 12 - Бақылаулар бойынша жиынтық есеп

Қатысушылар саны		N	%
Бақылау	Валидті	130	100,0
	Шығарылды а	0	,0
	Барлығы	130	100,0

MPPUS-27 шкаласының сенімділігін талдау: 27-item Mobile Phone Problem Use Scale, Bianchi және Phillips, шкаланың орыс тілді нұсқасы, α Кронбах критерийі бойынша.

а. Процедурада барлық айнымалылар негізінде толықтай шығару.

MPPUS-27 шкаласын талдау: 27-item Mobile Phone Problem Use Scale, Bianchi және Phillips, шкаланың орысша нұсқасы, 130 студенттен тұратын сынама нәтижелері бойынша жүргізілді, оның ішінде 105 студент қыз (80,8%) және 25 студент ер бала (19,2%), топ бойынша орташа жас 18,7 ±0,6 ай жасты құрады.

Тесттің сенімділігі α – Кронбах коэффициенті көмегімен тест тапсырмаларының ішкі үйлесімділігін есептеу арқылы тексерілді. Тест тапсырмаларының ішкі сәйкестігінің нәтижелері 18,7 жас ±0,6 ай орташа жастағы 130 студентті тестілеуге негізделген. MPPUS-27 шкаласы бойынша α Кронбахтың коэффициенті: 27-item Mobile Phone Problem Use Scale, Bianchi & Phillips 0,863-ке тең, бұл шкаланың өте жақсы сенімділігін көрсетеді (кестені қараңыз). Барлық өзгерістер бойынша тесттің көрсеткіштері қанағаттанарлық, 4-нөмірлі тұжырым: «Менің барлық достарымда ұялы телефон бар» - бұл тармақты MPPUS-27 шкаласынан алып тастаған кезде а Кромбах коэффициенті аздап жоғарылайды. Ең ықтимал, бұл қазіргі таңда барлық студенттердің ұялы телефоны бар болғандықтан, бұл сұрақ мәндік жүктемені қамтымайды. Зерттеуде шкала толық көлемде 27 мәлімдемеден тұрады, себебі осы сұрақты шкаладан шығару шкаланың сенімділік деңгейін минималды түрде артырды. Болашақ зерттеулерде біз MPPUS шкаласын 20 сұрақтан тұратын қысқартылған нұсқада өткізуіміз мүмкін, ол ағылшын тілінде сенімділік тексеруден өткен.

Кесте 13 - Сенімділік статистикасы

Альфа Кронбах	элемент N
,863	27

Кесте 14 - Жалпы баллға қатысты пункттердің статистикасы

Растау нөмірі/ сұрақ	Орташа мәнді тармақты алып тастағанда шкалалау	Орташа мәнді тармақты алып тастағанда шкалалау	Түзетілген пункт пен қорытынды арасындағы корреляция	пунктын алып тастағанда Альфа Кронбах
1	2	3	4	5
в1	115,0923	1292,720	,511	,860
в2	111,8154	1261,237	,546	,860
в3	112,8769	1227,427	,739	,854
в4	108,5615	1347,318	,243	,865
в5	115,1462	1254,901	,608	,858
в6	114,2615	1218,396	,766	,853
в7	116,1538	1271,852	,610	,858
в8	114,9077	1234,922	,723	,855

14-кестенің жалғасы

1	2	3	4	5
в9	113,3692	1239,149	,670	,856
в10	112,8615	1242,570	,664	,856
в11	113,3231	1261,957	,540	,860
в12	112,4231	1261,982	,562	,859
в13	114,2769	1188,682	,524	,868
в14	114,1385	1241,454	,638	,857
в15	116,6154	1286,285	,614	,859
в16	115,1308	1229,200	,746	,854
в17	112,2385	1269,439	,578	,862
в18	113,4385	1220,775	,776	,853
в19	115,6462	1249,688	,738	,855
в20	114,8923	1247,942	,718	,855
в21	113,1769	1247,868	,650	,857
в22	115,4385	1269,876	,554	,859
в23	115,9538	1263,920	,695	,856
в24	114,8846	1244,552	,658	,856
в25	114,0462	1269,843	,598	,861
в26	113,7615	1283,718	,553	,862
в27	113,5692	1228,666	,663	,856

Критериалды валидтілік Scale PUMP: Problematic Use of Mobile Phone орыс тілінде стандартталған сауалнаманың көмегімен өлшенді. Осылайша, біз квантативті зерттеу жүргіздік, оның аясында стандартталған психодиагностикалық инструментарий, студенттердің іріктеу тобында математикалық статистиканың стандартталған әдістері, студенттердің жынысы, жасы және оқыту бейіні бойынша әрі қарай стратификациялаумен жүргізілді.

Бұдан басқа, ұялы телефонды шамадан тыс қолдануды объективтендіру үшін, жүрек ырғағы және ұялы телефонды мәжбүрлі қолданбуда оның вариабельділігі өлшенді. Зерттеудің практикалық бөлімін жүргізу аясында, біз бір рет *Welltory* бағдарламасын қолдандық (денсаулық бойынша танымал ұялы қосымша, ол жүрек ырғағының жиілігін өлшейді және осы мәліметтер негізінд стресс және өнімділік деңгейі туралы тұжырымдар жасайды, сонымен бірге бағдарламада ұсыныстар беріледі). *Welltory* бағдарламасының көмегімен 22 студенттің (16 студент қыз және 6 студент ұл) жүрек ырғағының амплитудасы өлшенді. Өлшеу дәрістің басында екі рет өткізілді, содан кейін студенттердің ұялы телефондары екі сағатқа алынды және екі сағаттан кейін студенттерге телефондары қайта берілді, сол уақытта студенттердің жүрек ырғағының екінші рет өлшеуі жүргізілді.

Қызықты нәтиже ретінде жүрек ырғағының вариабельдігінің 46,59±12,18%-дан 49,09±18,78%-ға дейін артуының анықталған тенденциясы алынды (маңыздылық деңгейі $p \leq ,331$). Зерттеу тобының шағын көлемін және ұялы телефонды қолданудың екі сағаттық үзілісін ескере отырып, стресс деңгейін өлшеудің физиологиялық деңгейінде ұялы телефонда мәжбүрлі қолданудан

анықталған тенденцияны растау немесе теріске шығару үшін, әрі қарай зерттеу жүргізуде зерттеу дизайнына үлкен зерттеу тобын және ұялы телефонды қолдануда үзілістің аса ұзақ интервалын енгізген жөн.

Жалпы алғанда, біз квантативті зерттеу жүргіздік, оның аясында студенттердің іріктеу тобында стандартталған психодиагностикалық инструментарий, математикалық статистиканың стандартталған әдістері студенттердің жынысы, жасы және оқыту бейіні бойынша әрі қарай стратификациялаумен қолданылды.

Екінші тарау бойынша қорытынды.

Екінші тарауда студенттердің стресс және резильенттілік деңгейін ұялы байланысты шамадан тыс қолдану жағдайында зерттеудің эмпирикалық зерттеу моделі мен әдістемелік дизайны жан-жақты сипатталды.

Зерттеу дизайнына зерттеу мақсаттары мен міндеттері, сынама (таңдама) қалыптастыру критерийлері, қолданылған психодиагностикалық әдістемелер және алынған нәтижелер бойынша статистикалық талдау әдістері енгізілді. Бұл тарауда жүргізілген талдау зерттеу жұмысының әдістемелік негізін нақтылап, қолданылған өлшеу құралдарының сенімділігі мен валидтілігін қамтамасыз етті.

Зерттеу барысында тәуелсіз және тәуелді айнымалылар арасындағы өзара байланыстарды анықтауға ерекше көңіл бөлінді. Тәуелсіз айнымалылар ретінде студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануына әсер ететін объективті және субъективті критерийлер айқындалды. Объективті көрсеткіштер қатарына — жаңа телефон сатып алу жиілігі, телефонның күндізгі және түнгі уақытта сақталатын орны, сондай-ақ телефон құны сияқты факторлар енгізілді. Бұл көрсеткіштерді нақтылау үшін арнайы сауалнама әзірленді.

Шамадан тыс телефон қолданудың физиологиялық деңгейін бағалау үшін жүрек соғысының жиілігі мен вариациясы өлшенді.

Зерттеудің субъективті критерийлері стандартизацияланған тесттер мен сауалнамалар арқылы талданды. Шамадан тыс телефон қолдануды диагностикалауға арналған үш сауалнаманың екеуі — TMD brief және 27-item Mobile Phone Problem Use Scale — осы зерттеу аясында алғаш рет орыс тіліне аударылып, α Кронбах коэффициенті және критериалды валидтілік әдісі бойынша тексерілді. Бұл олардың ғылыми сенімділігін және әдістемелік дұрыстығын растады.

Сонымен қатар, Scale PUMP: Problematic Use of Mobile Phone сауалнамасы салыстырмалы критерийлік валидтілікті өлшеу үшін пайдаланылды.

Жалпы алғанда, бұл тарауда квантитативті эмпирикалық зерттеу сипатталды, онда студенттер арасындағы стресс, резильенттілік және ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану көрсеткіштері жынысына, жасына және оқу бағытына қарай стратификацияланған.

Зерттеу нәтижелері таңдалған психодиагностикалық құралдардың ғылыми негізділігін, әдістердің статистикалық дәлдігін және алынған мәліметтердің сенімділігін көрсетті. Екінші тарау студенттердің психологиялық ерекшеліктерін кешенді зерттеу моделін құруға және келесі тараудағы нәтижелерді талдауға эмпирикалық база қалыптастырды.

3 ҰЯЛЫ БАЙЛАНЫСТЫ ШАМАДАН ТЫС ПАЙДАЛАНУ ЖАҒДАЙЫНДАҒЫ СТУДЕНТТЕРДІҢ СТРЕСІ ЖӘНЕ РЕЗИЛЬЕНТТІЛІГІН ЗЕРТТЕУ БОЙЫНША ЭМПИРИКАЛЫҚ ЗЕРТТЕУ НӘТИЖЕЛЕРІН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТАЛДАУ МЕН ТАЛҚЫЛАУ

3.1 Ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану жағдайындағы студенттердің стресс және резильенттілігін эмпирикалық зерттеудің негізгі нәтижелерінің сипаттамасы

Біз ұсынған болжамдарға бірізділікпен жауап беруге көшейік.

Зерттеудің және болжамның эмпирикалық бөліміндегі сұрақтардың дифференциалды қойылуы

$С_1$: Студенттердегі жалпы созылмалы стресс деңгейі және оның жеке көрсеткіштері ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға қалай әсер етеді?

- $Б_1$: Біз жалпы алғанда созылмалы стресс немесе оның жеке көрсеткіштерінің деңгейі жоғарлаған сайын, студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану бағыты да (тенденция) арта түседі; Бірінші гипотезаның дұрыстығын тексеру үшін біз Спирмен бойынша корреляциялық талдауын қолдандық (N=174). Корреляциялық анализ бойынша статистикалық өңдеу SPSS 23.0. бағдарламасы арқылы жүзеге асырылды.

Зерттеудің бірінші болжамын дәлелдеу шеңберінде:

Болжамды дәлелдеу үшін бірқатар міндеттерді кезең-кезеңмен шешу арқылы жүзеге асырылды. Бастапқыда деректердің сипаттамалық статистикасы қысқаша берілді, одан кейін болжам Краскал-Уоллис бір факторлы дисперсиялық талдау әдісімен (ағыл. Kruskal - Wallis one-way analysis of variance) тексерілді. Келесі кезеңде болжам Спирмен корреляциялық талдау әдісі және Кайзер бойынша нормализацияланған басты компоненттер әдісімен (Principal Component Analysis) жүргізілген эксплоративтік факторлық талдау арқылы нақтылаудан өтті. Бұл екі соңғы статистикалық әдіске ерекше көңіл бөлінді, өйткені олар деректерді көп өлшемді талдауға мүмкіндік береді.

Диссертациялық жұмыстың бастапқы кезіңінде шешілген негізгі міндеттердің бірі- зерттеу моделінің жалпы сипаттамасын жасау мақсатында студенттердің созылмалы стресс деңгейін анықтау болды. Кейінгі корреляциялық және факторлық талдауларда созылмалы стресс деңгейі жанама рөл атқарды, өйткені талданған айнымалылар реттік емес метриялық сипатта болды.

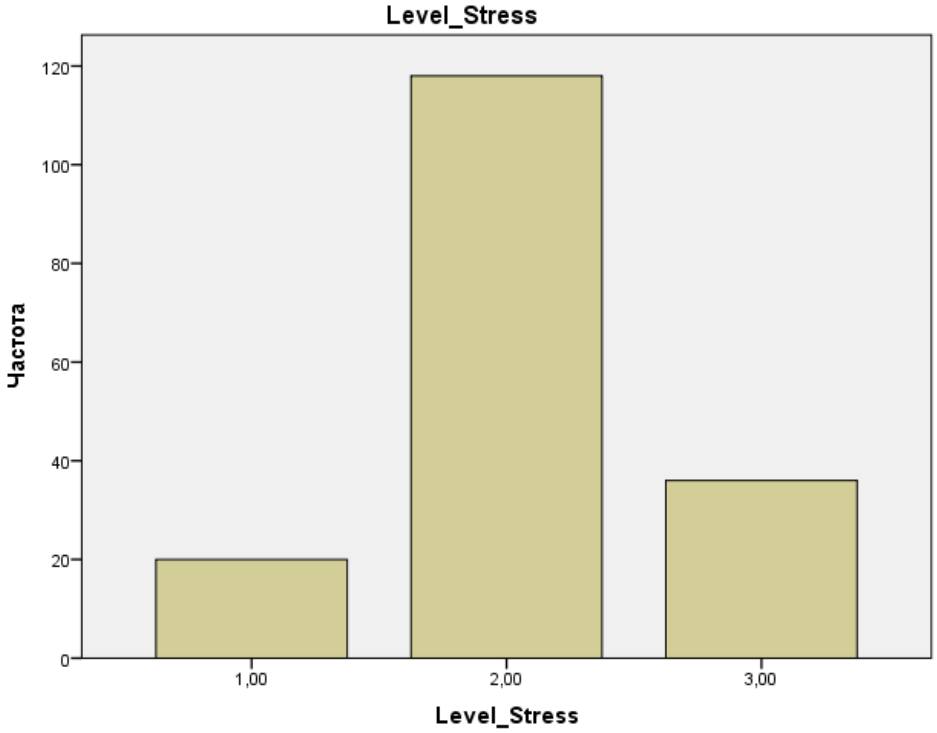
Созылмалы стрессті диагностикалау үшін «Созылмалы стресс бойынша Лейпциг экспресс-тесті» қолданылды. Бұл тест созылмалы стресстің 7 параметрін және жалпы жиынтық көрсеткішін қамтиды.

Тест нәтижелерін бағалау нормалары келесідей болды: 10 баллға дейін-созылмалы стрессстің төмен деңгейі, 11-18 балл аралығында -орта деңгейі, 18 балдан жоғары - жоғары деңгейі. Осылайша, тест нәтижелерін сүйене отырып студенттердің үш тобы бөлінді: төмен стресс деңгейі бар студенттер; орта деңгейдегі стерсі бар студенттер; жоғары деңгейдегі стресі бар студенттер.

Төменде көрсетілген кестеде созылмалы стресстің скринингтік тесті бойынша үш топтың нәтижелері берілген. Зерттеуге 174 студент қатысты.

Кесте 15- Студенттерде созылмалы стресстің үш деңгейі бойынша жіктелуі

Созылмалы стресс деңгейі					
		Жиілігі	Проценті	Валидті процент	Жиынтық процент
Валидті	1,00	20	11,5	11,5	11,5
	2,00	118	67,8	67,8	79,3
	3,00	36	20,7	20,7	100,0
	Барлығы	174	100,0	100,0	
Ескретпе: 1,00 – созылмалы стресстің төменгі деңгейі анықталған студенттер, 2,00 – созылмалы стресстің орташа деңгейіне ие студенттер, 3,00 – созылмалы стерсстің жоғары деңгейі анықталған студенттер саны.					



Сурет 15 - Топтар мәліметі графикалық гистограмма түрінде ұсынылды № 1

Ескертпе: 1,00 – созылмалы стресстің төменгі деңгейі анықталған студенттер, 2,00 – созылмалы стресстің орташа деңгейіне ие студенттер, 3,00 – созылмалы стерсстің жоғары деңгейі анықталған студенттер саны.

Гистограмма мен 11-шы кестеден көріп отырғанымыздай, зерттеу тобының 20 студентінде (11,5%)- созылмалы стресстің төменгі деңгейі, 118 студенті (67,8%)- орта деңгейі, ал 36 студенте (20,7%)- жоғары деңгей анықталды. Демек зерттеу тобындағы студенттер арасында созылмалы стресстің орта деңгейі басым

болғаны анықталды. Әр топтың сипаттамалық көрсеткіштері келесі 16- кестеде көрсетілді

Кесте 16 - Сипаттамалық статистикалар

Level_Stress		N	Минимум	Максимум	Орташа	Орташа квадраттық ауытқу
1,00	Stress_Бақылауды жоғалту	20	1	1	1,00	,000
	Stress_Мағынаны жоғалту	20	1	2	1,60	,503
	Stress_Жағымсыз сезімдер	20	1	1	1,00	,000
	Stress_Ұйқының бұзылуы	20	1	3	1,45	,686
	Stress_Демалуды ұйымдастыра алмау	20	1	2	1,30	,470
	Stress_Жағымсыз жағдайлар	20	1	3	1,65	,671
	Stress_Әлеуметтік қолдау	20	1	2	1,15	,366
	Stress_Summe	20	7	10	9,15	,875
	N тізім бойынша валидті (жарамды) бақылаулар саны	20	-	-	-	-
2,00	Stress_Бақылауды жоғалту	118	1	4	1,55	,661
	Stress_Мағынаны жоғалту	118	1	4	2,62	,805
	Stress_Жағымсыз сезімдер	118	1	4	1,72	,738
	Stress_Ұйқының бұзылуы	118	1	4	1,83	,972
	Stress_Демалуды ұйымдастыра алмау	118	1	4	2,08	,839
	Stress_Жағымсыз жағдайлар	118	1	4	2,81	,850
	Stress_Әлеуметтік қолдау	118	1	4	1,81	,880
	Stress_Summe	118	11	18	14,41	2,153
	N тізім бойынша валидті (жарамды) бақылаулар саны	118				
3,00	Stress_Бақылауды жоғалту	36	1	4	2,28	,914
	Stress_Мағынаны жоғалту	36	2	4	3,33	,717
	Stress_Жағымсыз сезімдер	36	1	4	2,56	,969
	Stress_Ұйқының бұзылуы	36	1	4	3,14	,961
	Stress_Демалуды ұйымдастыра алмау	36	1	4	3,19	,889
	Stress_Жағымсыз жағдайлар	36	1	4	3,47	,810
	Stress_Әлеуметтік қолдау	36	1	4	2,83	1,056
	Stress_Summe	36	18	26	20,81	2,054
	N тізім бойынша валидті (жарамды) бақылаулар саны	36	-	-	-	-
Ескертпе:1,00 – созылмалы стресстің төменгі деңгейі анықталған студенттер, 2,00 – созылмалы стресстің орташа деңгейіне ие студенттер, 3,00 – созылмалы стерсстің жоғары деңгейі анықталған студенттер саны.						

16-ші кестеден көріп отырғанымыздай, созылмалы стерсстің төменгі деңгейіне ие студенттер тобының басым белгілері: мағынаны жоғалту, эмоциялық жағымсыз жағдайдың және ұйқының бұзылу тән болған. Созылмалы стерсстің орта деңгейі бар екінші топтағы студенттерде стресстің негізгі белгілері ретінде мағынаны жоғалту мен эмоциялық жағымсыз жағдай. Бұларға қосымша ретінде демалуды ұйымдастыра алмау симптомы да байқалады. Ал созылмалы стресстің жоғары деңгейі бар үшінші топтағы студенттерде айқын көрінетін белгілер: мағынаны жоғалту, ұйқының бұзылуы, демала алмау және эмоциялық жағымсыз жағдайлар. Яғни, зерттеу тобындағы студенттердің созылмалы стресс белгілері ең алдымен мағынаны жоғалту, ұйқының бұзылуы, демалуды ұйымдастыра алмау және эмоциялық жағымсыз жағдайлармен байланысты болды.

TMD brief тесті, PUMP шкаласы және MPPUS-27 шкаласы арқылы өлшенген ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану парметрлері бойынша үш топты өзара салыстыру үшін Краскел-Уоллис статистикалық критерий қолданылды. Талдау SPSS 23.0 статистикалық бағдарламалық пакеті көмегімен жүргізілді. Сонадай-ақ, резильенттілікті протективті (қорғаушы) фактор ретінде қарастыра отырып, үш топтың арасындағы айырмашылықты бағалау мақсатында «резильенттіліктің жиынтық көрсеткіші» талданды.

Зерттеу барысында келесі болжам ұсынылды: H_0- үш топ арасында ұялы телефонды пайдалану (TMD brief тесті, PUMP және MPPUS-27 шкалалары бойынша), сонадай-ақ «резильенттілік жиынтық көрсеткіші» бойынша айырмашылықтар кездейсоқ сипатта ғана.

Альтернативті болжам H_1- үш топ арасында ұялы телефонды пайдалану (TMD brief тесті, PUMP және MPPUS-27 шкалалары бойынша), сонадай-ақ «резильенттілік жиынтық көрсеткіші» бойынша айқын, кездейсоқ емес айырмашылықтар бар.

H_0 және H_1 жорамалдарын тексеру нәтижесінде алынған мәліметтер төмендегі 17- кестелерде көрсетілген.

Кесте 17- Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану көрсеткіші мен резильенттілік көрсеткіші бойынша Краскел-Уоллис критетрийі нәтижелері

Статистикалық критерийлер [a,b]				
Критерийлер	Резильенттілік_Summe	TMD_Summe	PUMP_Summe	MPPUS_27_Summe
Хи-квадрат	10,924	8,129	23,084	36,150
ст.св.	2	2	2	2
Asymp. Sig.	,004	,017	,000	,000
a. Краскела-Уоллиса критерийі; b. топттық айнымалы: Level_Stress.				

Кесте 18 - Болжамды тексеру қорытындысы

№	Нөлдік болжам	Критерийлер	Мәнділік	Шешім
1	2	3	4	5
1	Деректердің бөлінісі Stress_бақылауды жоғалту барлық санаттағылар үшін бірдей Level_Stress.	Тәуелсіз айнымалыларға арналған Краскел–Уоллис критерийі	,000	Нөлдік болжам теріске шығарылды.
2	Деректердің бөлінісі Stress_мағынаны жоғалту барлық санаттағылар үшін бірдей Level_Stress.	Тәуелсіз айнымалыларға арналған Краскел–Уоллис критерийі	,000	Нөлдік болжам теріске шығарылды.
3	Деректердің бөлінісі Stress_жағымсыз эмоциялар барлық санттағылар үшін бірдей Level_Stress.	Тәуелсіз айнымалыларға арналған Краскел–Уоллис критерийі	,000	Нөлдік болжам теріске шығарылды.
4	Деректердің бөлінісі Stress_ұйқының бұзылысы барлық санттағыларға бірдей Level_Stress.	Тәуелсіз айнымалыларға арналған Краскел–Уоллис критерийі	,000	Нөлдік болжам теріске шығарылды.
5	Деректердің бөлінісі Stress_демалуды ұйымдастыра алмау барлық санттағылап ұшін бірдей Level_Stress.	Тәуелсіз айнымалыларға арналған Краскел–Уоллис критерийі	,000	Нөлдік болжам теріске шығарылды.
6	Деректердің бөлінісі Stress_жағымсыз жағдайлар барлық санаттағылар үшін бірдей Level_Stress.	Тәуелсіз айнымалыларға арналған Краскел–Уоллис критерийі	,000	Нөлдік болжам теріске шығарылды.
7	Деректердің бөлінісі Stress_әлеуметтік	Тәуелсіз айнымалыларға арналған	,000	Нөлдік болжам теріске шығарылды.

18-кестенің жалғасы

1	2	3	4	5
	қолдау барлық санттағылар үшін бірдей Level_Stress.	Краскел–Уоллис критерийі		
8	Деректердің бөлінісі Stress_жиынтық барлық санаттағылар үшін бірдей Level_Stress.	Тәуелсіз айнымалыларға арналған Краскел–Уоллис критерийі	,000	Нөлдік болжам теріске шығарылды.
Asymp. Sig. мәні. Мәнділік деңгейі ,050-ге тең.				

Кесте 19 - Краскел–Уоллис әдісі бойынша созылмалы стресстің 3 тобына арналған диагностика нәтижелерінің орташа рангілері

Рангтер			
Level_Stress		N	Средний ранг
Резильенттілік_Summe	1,00	20	122,08
	2,00	118	81,85
	3,00	36	86,82
	Всего	174	
TMD_Summe	1,00	20	59,45
	2,00	118	88,79
	3,00	36	98,86
	Всего	174	
PUMP_Summe	1,00	20	50,98
	2,00	118	84,75
	3,00	36	116,82
	Всего	174	
MPPUS_27_Summe	1,00	20	42,05
	2,00	118	83,96
	3,00	36	124,36
	Всего	174	

№18,19 кестелерден көріп отырғанымыздай орташа рангілер талдау нәтижелерін қорытынды жасауға болады: созылмалы стресстің деңгейі бойынша бөлінген үш студенттер тобы ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану көрсеткіштерінің барлық жиынтық параметрлері бойынша бір-бірінен едәуір айырмашылыққа ие және бұл айырмашылықтар жоғары мәнділік деңгейлерінде ($p \leq 0,01$ және $p \leq 0,001$) байқалады. Яғни, созылмалы стресстің жоғары деңгей бар

студенттерді ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану бейімділігі ең жоғары деңгейде анықталды.

Кесте 20 - Спирмен критерийі бойынша студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану көрсеткіштерінің және стресс көрсеткіштерінің корреляциялық матрицасы

Стерсс көрсеткіштері	Stress_1	Stress_2	Stress_3	Stress_4	Stress_5	Stress_6	Stress_7	Stress_Sum
Test of Mobile Phone Dependence brief (TMD brief)								
Абстиненттік	,215**	0,083	,209**	0,067	0,108	0,044	-0,057	0,117
Зиянды пайдалану	,166*	,216**	,257**	0,117	0,117	,221**	0,055	,276**
Төзімділік	0,142	-0,035	,192*	0,022	0,096	0,142	0,043	0,135
Бақылауды жоғалту	,216**	0,095	,220**	0,067	0,097	,189*	-0,025	,183*
Сумма	,267**	0,125	,320**	0,116	0,136	,193*	0,001	,247**
Scale PUMP: Problematic Use of Mobile Phone								
п1	0,092	,156*	0,115	0,102	,179*	,188*	0,071	,185*
п2	,172*	0,080	,246**	0,019	0,086	,158*	0,015	,162*
п3	0,116	,152*	,257**	0,067	0,136	,278**	0,049	,222**
п4	,192*	,174*	,295**	0,107	,181*	,154*	,161*	,293**
п5	0,143	0,045	0,065	0,132	0,106	,150*	,159*	,199**
п6	,210**	0,110	,230**	0,024	0,099	,223**	0,077	,219**
п7	0,107	0,142	,215**	0,067	0,133	,212**	0,109	,239**
п8	,255**	0,101	,269**	,185*	0,056	0,069	,159*	,251**
п9	,301**	,200**	,207**	0,142	,289**	0,140	,178*	,333**
п10	,159*	0,136	,172*	,179*	0,138	0,099	0,127	,221**
PUMP сумма	,264**	,201**	,331**	,177*	,211**	,262**	,181*	,372**
27-item Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS-27)								
МППУС	,371**	,260**	,459**	,221**	,324**	,325**	,228**	,504**

Ескертпе -- Корреляция мәні 0,05 деңгейінде мәнді болып табылады (екі жақты);

Ескертпе: - Корреляция мәні 0,01 деңгейінде мәнді болып табылады (екі жақты). Созылмалы стресс анықтау тесті LKCS: Stress_1 – „Бақылауды жоғалту", Stress_2 – „Мағынаны жоғалту", Stress_3 – „Жағымсыз эмоциялар", Stress_4 – „Ұйқының бұзылуы", Stress_5 – „Демалуға қабілетсіздік", Stress_6 – „Эмоциялық жағымсыз сипаттағы жағдай", Stress_7 – „Айналадағы адамдардан әлеуметтік-эмоциялық қолдаудың болмауы", Stress_Sum – «Стресс бойынша жалпы балл»; *PUMP шкаласы: Problematic Use of Mobile Phone*: П1- Төзімділік: қанағаттану сезімін алу үшін пайдалану уақытын үнемі арттыру қажеттілігі, П2- Бастарту синдромы: смартфон қолдануға шектеу қойылғандағы эмоционалық жайсыздық, П3- телефонды жоспарланған уақыттан артық пайдалану, П4- телефонда көп уақытын өткізу, П5- Жеңе алмайтын қалаулар: телефон туралы ойлар, қоңыраулар мен хабарламалар туралы уайымдау, басқа әрекеттерге жағымсыз әсері, физикалық немесе физиологиялық қиындықтардың болуына қарамастан қолдану, П6- басқа жұмыс түрлеріне кері әсерлері, П7- физикалық немесе физиологиялық шектеулерге қарамастан пайдалану, П8- басқа адамдардың алдындағы міндеттерді орындамау, П9- қауіпті жағдайлардың орын алу қатерін туындауы, П10- басқалармен қарым-қатынастағы мәселелерге қарамастан, қолдану.

Сонымен қатар, резильенттілік жиынтық көрсеткіші де, созылмалы стресс деңгейі бойынша бөлінген үш топ арасында мәнді айырмашылық көрсетті. Бұл нәтижелер резильенттілік деңгейі неғұрлым жоғары болса, созылмалы стресс деңгейі соғұрлым төмен және керісінше екені байқалды. Сипаттамалық статистика мен Краскел-Уолис критерий бойынша алынған нәтижелер бізге әрі қарай корреляциялық және факторлық талдау әдістерін қолдануға мүмкіндік берді қосымша-3 толық берілген. 20-шы кестеден көріп тұрғанымыздай, созылмалы стресстің барлық деңгейлері ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану көрсеткіштерімен бірдей айтарлықтай байланысты (0,05 пайыздық мәнділік деңгейінде 24 мәнді корреляция және 0,01 пайыздық мәнділік деңгейінде 45 мәнді корреляция алынды).

Ең маңыздыларының бірі «стрестік жағдайдағы өзінің жағымсыз эмоциялары мен сезімдерін басқарудағы қиындықтар» көрсеткіші мен «созылмалы стресс деңгейі» көрсеткіші, сондай-ақ ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану көрсеткіштері арасында, 17 көрсеткіштің бір-екі көрсеткішінен басқасы 1% және 5% деңгейінде мәнді корреляциялық байланысқа ие.

Зерттеу барысында анықталған статистикалық жағынан мәнді корреляция санының көп болуы, бізге, созылмалы стресстің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану бейімділігіне әсер ететін ең маңызды факторларын анықтау үшін факторлық талдауды қолдануға мүмкіндік берді. Зерттеу барысында алынған көптеген айнымалыларды факторлар деп аталатын аздаған айнымалылар тобына біріктіру мақсатында факторлық талдау қолданылды.

Зерттеу пәнін сипаттайтын факторлар неғұрлым іргелі айнымалылар ретінде қызмет етеді. Факторлық анализдік талдау барысында шыққан айнымалылар өзара бір топқа бірігіп, әр қайсысы жеке бір факторды анықтап отырды. Факторлық анализ бойынша статистикалық өңдеу SPSS 23.0. бағдарламасы арқылы жүзеге асырылды [108].

Өңдеу басты компоненттер әдісімен жүргізілді, Кайзер бойынша нормалаумен Varimax айналдыру процедурасы таңдалды, бірден үлкен меншікті мәндері бар факторлар қаралды. 25 айнымалы жағдайында айналдыру (8 айнымалы – созылмалы стресске экспресс-тест, 5 айнымалы – TMD тесті, 11 айнымалы – PUMP шкаласы, 1 айнымалы – MPPUS шкаласы) 9 итерацияны талап етті. Факторлық анализ нәтижесінде бес жаңа фактор қалыптасты, 60,82% суммалық дисперсияның сәйкестігін сипаттайды, бұл әрине айтарылқтай өте жақсы нәтиже деп есептеледі.

Алынған нәтижелерді талдауға көшейік. Деректерді талдау барысында 0,4-тен жоғары модуль бойынша факторлық жүктемелер бөлінді. Интерпретациялау барысында әрбір айнымалы бойынша абсолюттік мәні бойынша ең үлкен факторлық жүктеме ерекшеленеді (21-кестеге қараңыз).

Кесте 21 – Факторлық талдау (айналдырудан кейін бөлінген 5 фактор)

Көрсеткіштер	Компоненттер				
	1	2	3	4	5
PUMP суммасы	,868	-	-	-	-
П8 PUMP	,771	-	-	-	-
П6 PUMP	,704	-	-	-	-
П4 PUMP	,663	-	-	-	-
П10 PUMP	,647	-	-	-	-
П3 PUMP	,638	-	-	-	-
П7 PUMP	,628	-	-	-	-
МППУС	,608	-	-	-	-
П9 PUMP	,586	-	-	-	-
Зиянды пайдалану TMD	,502	,438	-	-	,442
TMD Суммасы	-	,899	-	-	-
Абстиненттік TMD	-	,746	-	-	-
Төзімділік TMD	-	,705	-	-	-
Бақылауды жоғалту TMD	-	,702	-	-	-
П2 PUMP	-	,553	-	-	,439
Стресс_суммасы	-	-	,793	,556	-
Стресс_бақылау	-	-	,691		-
Стресс_ұйқы	-	-	,627		-
Стресс_ашу	-	-	,582		-
Стресс_демалу	-	-	,492	,422	-
Стресс_байланыс	-	-	,423	-	-
Стресс_тақырып	-	-	-	,762	-
Стресс_мағына	-	-	-	,592	-
П5 PUMP	,413	-	-	-	,557
П1 PUMP	-	,430	-	-	,448

Ескертпе: Созылмалы стресс анықтау тесті LKCS: Бақылау- „Бақылауды жоғалту", Мағына– „Мағынаны жоғалту", Ашу– „Жағымсыз эмоциялар", Ұйқы– „Ұйқының бұзылуы", Демалу – „Демалуға қабілетсіздік", Тақырып– „Эмоциялық-теріс сипаттағы тақырып", Байланыс– „Айналадағы адамдардан әлеуметтік-эмоциялық қолдаудың болмауы", Стресс_суммасы- созылмалы стресс деңгейінің жалпы көрсеткіші; *PUMP шкаласы: Problematic Use of Mobile Phone*: П1- Төзімділік: қанағат алу үшін пайдалану уақытын үнемі ұлғайту қажеттілігі, П2- Бастарту синдромы: смартфонды пайдалану мүмкіндігінен айыру кезінде эмоционалық ыңғайсыздық, П3- жоспарланған уақытан аса телефонды пайдалану, П4- телефонда көп уақыт өткізу, П5- қарсы тұру мүмкін емес құмарлық: телефон туралы әрдайым мазасыз ойлар, қоңыраулар мен хабарламалардан туындаған алаңдаушылық, П6- басқа жұмыс түрлеріне кері әсерлер, П7- физикалық немесе физиологиялық шектеулерге қарамастан пайдалану, П8- басқа адамдардың алдындағы міндеттерді орындамау, П9- қауіпті жағдайлардың орын алу қатерін туындауы, П10- басқалармен қарым-қатынастағы мәселелерге қарамастан, қолдану.

Фактордың оң полюсі ең жоғары оң жүктемелері бар айнымалылардың оң полюстерінен және модуль бойынша ең жоғары теріс жүктемелері бар айнымалылардың теріс полюстерінен шығады деп түсіндіріледі.

Жүргізілген зерттеу нәтижелерін қорытындылай келе, PUMP шкаласы, MPPUS-27 шкаласы, TMD тесті және созылмалы стресс экспресс-тесті бірлесе талдау нәтижесінде анықталған латентті факторларды нәтижелерін негізінде, студенттердің созылмалы стрессі мен ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану арасындағы байланыс анықтау үшін мәнділігі бойынша кему тәртібінде беріледі:

1. Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану студенттерде, ең алдымен, басқа адамдар алдындағы міндеттемелерді орындамау және басқа іс-әрекеттерге теріс әсер ету ретінде анықталады (факторлық жүктеме 20,14%).

2. Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану студенттерде абстиненттілік белгілердің дамуымен байланысты (факторлық жүктеме 14,39%).

3. Созылмалы стресс шамадан тыс пайдалану контекстінде, ең алдымен бақылауды жоғалту анықталды (факторлық жүктеме 11,79%).

4. Созылмалы стресс кезінде белгілі бір жағымсыз эмоционалық реңкі бар жағдайдың болуы шамадан тыс пайдалануға бейім студенттерге тән (факторлық жүктеме 8,55%).

5. Жеңе алмайтын қалаулар: телефон туралы ойлар, студенттерде қоңыраулар немесе хабарламалардан туындаған алаңдаушылық (факторлық жүктеме 5,95%).

Осылайша, біз ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділікке ең көп әсер ететін жасырын стресс факторларын анықтадық, атап айтқанда, бақылауды жоғалту және студенттің бастан кешкен психикалық жарақатымен жиі байланысты болатын белгілі бір теріс эмоционалық жағдайдың болуымен сипатталды. Студенттердің ұялы телефонды асыра қолдануы, басқа адамдардың алдында міндеттерін орындамауға және ұялы телефонды асыра пайдаланудың басқа істерге деген жалпы теріс әсері жайлы қызықты мәліметтер алынды. Демек, мұнда бақылауды жоғалту жағдайы әрі созылмалы стресстің салдарынан, әрі ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланумен байланысты болып отыр, бұл ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану бойынша тәуекел тобына кіретін студенттерді анықтау кезінде сауалнама үшін және шамадан тыс пайдалануға бейімі бар студенттерге көмек көрсету моделін құрастыру кезінде де маңызды болды.

Бірінші болжам расталды, атап айтқанда: созылмалы стресс немесе оның жеке көрсеткіштерінің деңгейі жоғарлаған сайын, студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану бағыты да (тенденция) арта түседі;

Зерттеудің екінші сұрағы мен екінші болжамының құрлымы:

C_2: Жалпы резильенттілік деңгейі мен оның жеке көрсеткіштері студенттерде ұялы телефонды шамадан тыс қолдану тенденциясына қалай әсер етеді?

- $Б_2$: Студенттердің резильенттілік деңгейі немесе оның жеке көрсеткіштері жоғары болған сайын, ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға тенденция төмендейді;

Екінші болжамның дұрыстығын тексеру үшін біз Спирмен бойынша корреляциялық талдауды қолдандық (N=174). Корреляциялық анализ бойынша статистикалық өңдеу SPSS 23.0. бағдарламасы арқылы жасалды.

Кесте 22- Студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану көрсеткіштері мен резильенттілік көрсеткіштерінің Спирмен критерийі бойынша корреляциялық матрицасы

Көрсеткіштер	Резильенттілік_ 1-ші шкала	Резильенттілік_ 2-ші шкала	Резильенттілік_ жиынтығы
Test of Mobile Phone Dependence brief (TMD brief)			
Абстиненттілік	-,026	-,048	-,049
Зиянды пайдалану	-,057	-,024	-,086
Төзімділік TMD	-,043	-,046	-,049
Бақылауды жоғалту TMD	-,067	-,058	-,057
Жалпы жиынтығы	-,029	-,038	-,020
Scale PUMP: Problematic Use of Mobile Phone			
п1	-,096	-,038	-,081
п2	-,163*	-,146	-,140
п3	-,121	-,158*	-,131
п4	-,051	-,062	-,036
п5	-,091	-,106	-,084
п6	-,157*	-,179*	-,163*
п7	-,058	,010	-,051
п8	-,091	-,169*	-,095
п9	-,089	-,146	-,121
п10	-,080	-,051	-,074
PUMP_Сумма	-,152*	-,159*	-,149
27-item Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS-27)			
MPPUS_27_Сумма	-,153*	-,186*	-,148

Ескертпе: Резильенттілік шкаласы: 1-ші шкала- Тұлғалық компетенция; 2-ші шкала- өзінің өмірінде өзін қабылдау; *PUMP шкаласы: Problematic Use of Mobile Phone*: П1- Төзімділік: қанағат алу үшін пайдалану уақытын үнемі ұлғайту қажеттілігі, П2- Бастарту синдромы: смартфонды пайдалану мүмкіндігінен айыру кезінде эмоционалды ыңғайсыздық, П3- жоспарланған уақытан аса телефонды пайдалану, П4- телефонда көп уақыт өткізу, П5- қарсы тұру мүмкін емес құмарлық: телефон туралы әрдайым мазасыз ойлар, қоңыраулар мен хабарламалардан туындаған алаңдаушылық, П6- басқа жұмыс түрлеріне кері әсерлер, П7- физикалық немесе физиологиялық шектеулерге қарамастан пайдалану, П8- басқа адамдардың алдындағы міндеттерді орындамау, П9- қауіпті жағдайлардың орын алу қатерін туындауы, П10- басқалармен қарым-қатынастағы мәселелерге қарамастан, қолдану; * - Корреляция 0,05 деңгейінде маңызды (екі жақты).

22-ші кестеде көріп тұрғанымыздай, резильенттілік көрсеткіштерінің бір бөлігі ғана ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану көрсеткіштерімен өзара байланысты (барлығы 10 мәнді корреляция, 5 пайыздық мәнді деңгейінде).

«Басқа іс-әрекет түрлеріне кері әсері» көрсеткіші барлық резильенттілік көрсеткіштерімен 5%-дан төмен теріс корреляциялық байланысқа ие екенін байқауға болады.

Біз созылмалы стресс бойынша жүргізілген талдау үлгісінде факторлық талдау әдісін қолдандық. Бұл әдістің мәні – зерттеу барысында алынған көптеген айнымалыларды «факторлар» деп аталатын аз санды басқа айнымалылар түрінде көрсету. Факторлар зерттеліп отырған нысанды сипаттайтын неғұрлым негізгі айнымалылар ретінде қарастырылады. Факторлық анализді жүргізу барысында шыққан айнымалылар топтастырылған болатын, олардың әр қайсысы белгілі бір факторды көрсетеді.

Өңдеу басты компоненттер әдісімен жүргізілді, Кайзер бойынша нормалаумен Varimax айналдыру процедурасы таңдалды, бірліктен үлкен меншікті мәндері бар факторлар қарастырылды. 25 айнымалы жағдайында айналдыру (3 айнымалы – резильенттілік шкаласы, 5 айнымалы – TMD тесті, 11 айнымалы – PUMP шкаласы, 1 айнымалы – MPPUS шкаласы) 8 итерацияны қажет етті.

Факторлық талдау қорытындысы бойынша бес негізгі фактор құрылды, олар жиынтығында жалпы дисперсияның 68,63%-дан астамын көрсетеді, бұл жақсы нәтиже болып табылады. Енді зерттеу нәтижелерін интерпретация жасап көрейік. Деректерді талдау кезінде факторлық жүктемелері бойынша, модулі 0,4-тен жоғарылары іріктеліп алынды. Интерпретация барысында әрбір айнымалы абсолютті шамасы бойынша, ең үлкен факторлық жүктеме ерекше бөлініп көрсетілді (23-ші кестеде көрсетілген).

Кесте 23 - Факторлы талдау (айналымнан кейінгі 5 негізгі фактор)

Көрсеткіштер	Компоненттер				
	1	2	3	4	5
1	2	3	4	5	6
П3	,727	-	-	-	,401
П4	,701	-	-	-	-
PUMP_жиынттығы	,683	-	,574	-	-
П7	,660	-	-	-	-
П6	,621	-	-	-	
TMD_ Зиянды пайдалану	,598	,545		-	-
MPPUS_27_жиынтығы	,502	-	,479	-	-
TMD_жиынтығы	-	,928	-	-	-
TMD_абстиненттілік	-	,725	-	-	-

23-кестенің жалғасы

1	2	3	4	5	6
TMD_бақылауды жоғалту	-	,705	-	-	-
TMD_төзімділік	-	,685	-	-	-
П9	-	-	,806	-	-
П10	-	-	,638	-	-
П5	-	-	,629	-	,451
П8	,547	-	,572	-	-
резильенттілік_жиынтық	-	-	-	-,971	-
резильенттілік _1-ші шкала	-	-	-	-,911	-
резильенттілік_ 2-ші шкала	-	-	-	-,808	-
П1	-	-	-	-	,693
П2	-	,439	-	-	,547

Ескертпе: Резильенттілік шкаласы: 1-ші шкала- Тұлғалық компетенция; 2-ші шкала- өзінің өмірінде өзін қабылдау; *PUMP шкаласы: Problematic Use of Mobile Phone*: П1- Төзімділік: қанағаттану сезімін алу үшін пайдалану уақытын үнемі арттыру қажеттілігі, П2- Бастарту синдромы: смартфон қолдануға шектеу қойылғандағы эмоцилық жайсыздық, П3- телефонды жоспарланған уақыттан артық пайдалану, П4- телефонда көп уақытын өткізу, П5- Жеңе алмайтын қалаулар: телефон туралы ойлар, қоңыраулар мен хабарламалар туралы уайымдау, басқа әрекеттерге жағымсыз әсері, физикалық немесе физиологиялық қиындықтардың болуына қарамастан қолдану, П6- басқа іс-әрекет түрлеріне кері әсерлері, П7- физикалық немесе физиологиялық шектеулерге қарамастан пайдалану, П8- басқа адамдардың алдындағы міндеттерді орындамау, П9- қауіпті жағдайлардың орын алу қатерін туындауы, П10- басқалармен қарым-қатынастағы мәселелерге қарамастан, қолдану.

Фактордың оң полюсі ең үлкен оң жүктемелері бар айнымалылардың оң полюстерінен және модуль бойынша ең үлкен теріс жүктемелері бар айнымалылардың теріс полюстерінен шығады деп түсіндіріледі. Сәйкесінше, факторлардың теріс полюсіне максималды оң жүктемелері бар өзгерістердің теріс полюстары және модуль бойынша ең үлкен теріс жүктемелері бар өзгерістердің оң полюстары сәйкес келеді.

Орындалған жұмыстың қорытындысын шығарып, PUMP шкаласы, MPPUS-27 шкаласы, TMD тесті және резильенттік шкаласын бірлесіп талдау нәтижесінде анықталған латентті факторларды көрестеміз. Бұл студенттердің резильенттігі мен ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану арасындағы өзара байланыстың мәнділік дәрежесі бойынша кему тәртібінде беріледі:

1. Ұялы телефонды шектен тыс пайдалану студенттерде, ең алдымен, телефонды жоспарланғаннан артық уақыт пайдалану немесе жалпы телефонға көп уақыт жұмсаумен анықталады (факторлық жүктеме 18,17%).

2. Ұялы телефонды шамадан тыс қолдану студенттерде абстиненттік симптомдардың дамуына байланысты (факторлық жүктеме 16,56%).

3. Физикалық немесе физиологиялық мәселелер бар болса да, ұялы телефонды пайдалану (факторлық жүктеме 13,40%).

4. Резильенттік студенттердің шамадан тыс пайдалану көрсеткіштерімен байланысты емес (факторлық жүктеме 12,66%).

5. Қанағат сезімін алу үшін пайдалану уақытын үнемі көбейту қажеттілігі (факторлық жүктеме 7,88%).

Осылайша, резильенттілік көрсеткіштері негізінде ұялы телефонды шамадан тыс қолдануға бейімділікке әсер ететін латентті факторлар анықталды. Яғни ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану резильенттілік деңгейімен байланысты емес, алынған латентті фактор тек резильенттілік сипаттамаларын қамтитын бір бағытты вектор болып табылады.

Зерттеу барысында алынған қызықты нәтижелердің бірі – резильенттілік контекстінде студенттер арасында ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану, ең алдымен, жоспарланған уақыттан артық пайдалануына немесе жалпы телефонда өткізген уақыттың көп болуына барынша әсер ететіндігі анықталды.

Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану кезінде өте көп жұмсаған уақыт пен резильенттіліктің арасындағы өзара байланысқа қатысты қызықты мәліметтер анықталды, бұл өзара байланыс жанама түрінде болып табылады, атап айтсақ резильенттілік орташа статистикалық деңгейде қалады, әрі ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану басқа да әрекеттерге теріс әсер етеді, солар резильенттіліктің жоғарғы деңгейде дамуын болжамдай алады. Ұялы телефонды шамадан тыс қолдану резильенттіліктің жоғарғы деңгейін қалыптастыруға ықпал ететін өзге де пайдалы іс-әрекеттерге теріс әсер етеді.

Уақыт факторы, атап айтқанда ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану кезіндегі жұмсаған уақыты, студенттер тобында ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бағытталған сауалнама құрастыру студенттерге көмек көрсету моделін әзірлеу үшін өте маңызды болып келеді.

Екінші болжам толық емес, тек жекелей ғана өзінің бекітілуін тапты, яғни: резильенттілік немесе оның жеке көрсеткіштерінің деңгейі жоғары болған сайын, студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану жиілігі төмендейді.

Резильенттіліктің деңгейі тек ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың бір көрсеткішімен, яғни «баска әрекетке негативті әсер» көрсеткішімен ғана өзара байланыс тапты, сондай- ақ резильенттіліктің деңгейі ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану кезіндегі уақыт факторымен жанама түрде өзара байланысты болды, атап айтсақ резильенттіліктің төменгі деңгейінде ұялы телефонды пайдалануға көп уақыт кететінін көруге болады.

Нақтырақ айтқанда, созылмалы стресске қарағанда резильенттілік деңгейі ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға жанама түрде ғана әсер етеді, ал қадағалауды жоғалтатын созылмалы стресс болса ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану салдарынан басқа іс-әрекеттерге де кері әсері айқын байқалды. Факторлық жүктеме бойынша абстиненция симптомдары студенттерде созылмалы стресс пен резилиенттіліктің контекстінде де екінші орында болды, міне осы жағдай бұл студенттердегі ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану

жағдайының күрделі екенін көрсетеді, бұл тек ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланумен ғана шектеліп қалмайтындығын білдіреді.

Екінші сұрақ пен екінші болжам аясында келесі мәселелерге назар аударамыз, ұялы байланыстарды шамадан тыс пайдалануға бейімділік, жалғыздық сезімін бастан кешіру (UCLA Loneliness Scale жалғыздық деңгейі шкаласы) және The Big Five Inventory сауалнамасы бойынша өлшенген экстраверсия, аққөңілділік, адалдық, нейротизм және тәжірибеге ашықтығы сияқты тұлғалық қасиеттердің болуы.

Кесте 24 - Спирмен критерийі бойынша студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану көрсеткіштері, резильенттіліктің жиынтық көрсеткіші, жалғыздық, тұлғалық қасиеттердің корреляция матрицасының жиынтық көрсеткіштері

Көрсеткіштер	TMD_AZ	TMD_ST	TMD_TZ	TMD_KV	TMD_∑	PUMP_∑	MPPUS_∑
Резильенттілік_ жиынтығы	-,049	,086	-,049	-,057	-,020	-,149	-,148
	,521	,260	,524	,458	,797	,050	,051
Жалғыздық	,114	,209**	,015	,056	,141	,136	,169*
	,134	,006	,842	,462	,063	,074	,026
Экстраверсия	-,056	-,138	-,092	-,089	-,132	-,235**	-,184*
	,462	,070	,225	,241	,084	,002	,015
Аққөңілділік	-,168*	-,154*	-,159*	-,106	-,203**	-,187*	-,300**
	,027	,043	,036	,164	,007	,014	,000
Адалдық	-,061	-,130	-,099	-,115	-,160*	-,239**	-,275**
	,424	,088	,194	,132	,035	,001	,000
Нейротизм	,322**	,173*	,175*	,198**	,297**	,337**	,389**
	,000	,022	,021	,009	,000	,000	,000
Тәжірбиеге ашықтық	,026	-,037	-,052	-,046	-,052	-,159*	-,110
	,734	,630	,499	,543	,498	,036	,148

Ескертпе: TMD тесті: TMD_AZ – абстиненттілік, TMD_ST – шамадан тыс пайдалану, TMD_TZ – Төзімділік, TMD_KV – бақылауды жоғалту, TMD_Σ – TMD жиынтығы; PUMP_Σ - PUMP сауалнамасы бойынша жиынтық; MPPUS_Σ - MPPUS сауалнамасы бойынша жиынтық.

Кестеде (24-кестеде) көрсетілгендей, төмен деңгейдегі резильенттіліктің және ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың өзара байланысы бар екендігі анықталды, атап айтқанда PUMP шкаласы мен MPPUS шкаласының жиынтық көрсеткіші бойынша 10% мәнділік деңгейінде.

Бұл ретте жалғыздық сезімі мен TMD тестінің «асыра пайдалану» көрсеткіші арасында, сондай-ақ MPPUS шкаласының жиынтық көрсеткіші арасында маңызды өзара байланыстар анықталды, PUMP шкаласы бойынша 10% деңгейінде маңызды өзара байланыс анықталды, бұл ұялы телефонды шамадан

тыс пайдалану мен жалғыздық сезімі арасында маңызды өзара байланыс бар екенін көрсетеді.

Сондай-ақ The Big Five Inventory сауалнамасының барлық көрсеткіштері арасында 1% және 5% деңгейінде мәнді өзара байланыстар анықталды. Атап айтқанда, ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану көрсеткіштерінің барлығы мен нейротизмнің жоғары деңгейі және аққөңілділік төмен деңгейі арасында мәнді байланыстар байқалды (тек бақылауды жоғалту көрсеткіші бойынша мәнді байланыс анықталмады).

Экстраверсия мен адалдық бойынша да бірнеше маңызды теріс корреляциялық байланыстар алынды, ең алдымен, ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың жиынтық көрсеткіштерімен, яғни экстраверсия мен адалдық деңгейі неғұрлым төмен болса, ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану үрдісі соғұрлым айқын болады.

Тұлғалық қасиеттер көрсеткіші бойынша «тәжірибеге ашықтық» PUMP шкаласының жиынтық көрсеткішімен тек бір мәнді теріс корреляциялық өзара байланыс анықталды. Яғни, тәжірибеге ашықтық, сондай-ақ біз бөліп көрсеткен жеке қасиеттер мен сипаттамалардың ішінен ең аз дәрежедегі төзімділік ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділіктің болуымен өзара байланысты немесе оны айқындайды. Сондай-ақ, жоғары нейротизм деңгейі мен төмен аққөңілділік деңгейі ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану деңгейімен айтарлықтай байланысты.

Екінші болжамды тексеру қорытындысын жалғыздық көрсеткіштерін және жеке қасиеттерін ескере отырып қорытындылайық. Ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану резильенттілік деңгейне байланысты емес. Осыған қарамастан, жоғары нейротизм деңгейі мен аққөңілділіктің төмен деңгейі ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға әсер етеді.

Зерттеудің үшінші сұрағы мен үшінші болжамының құрлымы:

$С_3$: жыныс ерекшелігі мен студенттерді оқыту бейіні ұялы телефонды шамадан тыс қолдану тенденциясына қалай әсер етеді?

- $Б_3$: Студенттердің жыныстық ерекшеліктері және олардың оқу бейіні бойынша ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану тенденциясының болуына айтарлықтай ықпал етеді, бұл тенденция студент ұлдарға қарағанда, студент қыздарда айқын көрінуі ықтимал. Зерттеуге n_1=102 (қыздар) және n_2=72 (ұлдар) қатысты. №25- кестеде толыққанды сипаттаймыз. Бұл жерде атап өту керек, созылмалы стресстің көрсеткіштері бойынша да, резилиенттіліктің көрсеткіштері бойынша да қыздар мен ерлер арасында Манн-Уитни критерийі бойынша статистикалық маңызды айырмашылықтар анықталмады.

Келесі болжамдар ұсынылды: нөлдік гипотеза.

$Н_0$: - Студент ұлдар мен студент қыздар арасында ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділік бойынша жеке көрсеткіштерде кездейсоқ айырмашылықтар ғана бар, олар ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану бойынша әртүрлі сауалнамалардың көмегімен өлшенді, атап айтқанда: PUMP шкаласы, MPPUS-27 шкаласы, TMD тесті және онымен бәсекелес гипотеза.

Альтернативті болжам. H_1: - Студент ұлдар мен студент қыздар арасында ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділіктің жеке көрсеткіштері бойынша кездейсоқ емес айырмашылықтар бар, олар әртүрлі сауалнамалар арқылы анықталды, атап айтқанда: PUMP шкаласы, MPPUS-27 шкаласы, TMD тесті.

H_0 және H_1 болжамдарын анықтау барысында, № 24 және 25 кестеде берілген нәтижелерден көруге болады.

Кесте 25- Манн-Уитни критерийі негізінде студент ұлдар мен студент қыздардың TMD тесті, жалпы PUMP көрсеткіші және MPPUS-27 шкаласы бойынша ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану көрсеткіштерінің статистикалық талдау нәтижелері

көрсеткіштер	TMD_AZ	TMD_ST	TMD_TZ	TMD_KV	TMD_∑	PUMP_∑	MPPUS_∑
Студент қыздар M±SD	6,52±3,01	7,60±2,93	3,41±1,94	7,33±2,68	24,92±7,40	52,64±12,28	118,78±35,63
Студент ұлдар M±SD	5,02±3,18	7,93±3,10	3,29±1,93	6,17±3,50	22,57±9,19	55,67±12,46	128,74±41,78
U-Манна-Уитни критериі	2050,0	2517,5	2657,0	2165,0	2370,0	2297,0	2418,0
Маңыздылық деңгейі	,011*	,368	,682	**,032***	,157	,095	,213

Ескертпе: TMD тесті: TMD_AZ – абстиненттілік, TMD_ST – шамадан тыс пайдалану, TMD_TZ – Төзімділік, TMD_KV – бақылауды жоғалту, TMD_Σ - TMD жиынтығы; PUMP_Σ – PUMP сауалнамасының жиынтық көрсеткіштері; MPPUS_Σ – MPPUS сауалнамасының жиынтық көрсеткіштері; M=орташа арифметика, SD= стандартты ауытқу; * - $p \leq 0,05$ деңгейінде маңыздылық; ** - маңыздылығы $p \leq 0,01$ деңгейінде.

Кестеден (25-кестеден) көрініп тұрғандай, студент қыздарда ұялы телефонды пайдалану кезінде абстиненция деңгейі айтарлықтай жоғары болды, ал бақылау деңгейі студент ұлдарға қарағанда айтарлықтай төмен. Яғни студент қыздар ұялы байланысты пайдалануы бойынша студент ұлдарға қарағанда айтарлықтай бейім болып келетіні және бұл абстиненттік синдром мен бақылауды жоғалтуында көрінетіні байқаймыз. Алынған нәтиже басқа зерттеулердің деректерін растайды, ол ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану қыздарда, ұлдарға қарағанда көбірек бейім болып келеді.

Кесте 26 - Студент қыздар мен ұлдардың ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануының PUMP шкаласының жеке көрсеткіштері бойынша Манн-Уитни критерийінің статистикалық талдау нәтижелері

Көрсеткіштер	П_1	П_2	П_3	П_4	П_5	П_6	П_7	П_8	П_9	П_10
Қыздар M±SD	5,33± 1,66	4,58± 1,65	6,70± 1,95	5,84± 2,14	4,73± 2,08	5,52± 1,84	6,86± 2,04	4,58± 1,98	4,64± 1,91	3,77± 1,78
Ұлдар M±SD	5,45± 1,76	4,50± 2,10	6,83± 2,02	6,10± 1,97	5,00± 2,06	5,60± 1,64	7,36± 1,71	5,52± 2,21	4,67± 1,90	4,64± 1,91
U-критериі Манна-Уитни	2604,0	2623,0	2637,5	2592,0	2505,5	2768,5	2340,5	2065,0	2735,5	2014,0
Маңыздылық деңгейі	,546	,594	,632	,523	,343	,990	,124	,012*	,896	,006**

Ескертпе: *PUMP шкаласы: Problematic Use of Mobile Phone*: П1- Төзімділік: қанағаттану сезімін алу үшін пайдалану уақытын үнемі арттыру қажеттілігі, П2- Бастарту синдромы: смартфон қолдануға шектеу қойылғандағы эмоционалдық жайсыздық, П3- телефонды жоспарланған уақыттан артық пайдалану, П4- телефонда көп уақытын өткізу, П5- Жеңе алмайтын қалаулар**:** телефон туралы ойлар, қоңыраулар мен хабарламалар туралы уайымдау, басқа әрекеттерге жағымсыз әсері, физикалық немесе физиологиялық қиындықтардың болуына қарамастан қолдану, П6- басқа жұмыс түрлеріне кері әсерлері, П7- физикалық немесе физиологиялық шектеулерге қарамастан пайдалану, П8- басқа адамдардың алдындағы міндеттерді орындамау, П9- қауіпті жағдайлардың орын алу қатерін туындауы, П10- басқалармен қарым-қатынастағы мәселелерге қарамастан, қолдану; M=орташа арифметика, SD= стандартты ауытқу; * - $p \leq 0,05$ деңгейінде маңыздылық; ** - маңыздылығы $p \leq 0,01$ деңгейінде.

Кестеде (26-кестеде) көрсетілгендей, студент ұлдардың «өзгелер алдындағы міндеттемелерді орындамау» көрсеткіші студент қыздармен салыстырғанда айтарлықтай жоғары болды. Яғни, студент ұлдарда ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану жағдайында жиі байқалатын көріністердің бірі ретінде - басқа адамдарға қатысты міндеттемелерін орындамау кездеседі, бұл көрініс студент қыздарда аз байқалады. Сонымен қатар, «басқа адамдармен қарым-қатынастағы қиындықтарға қарамастан пайдалану» көрсеткіші бойынша студент ұлдардың арасында қыздарға қарағанда айтарлықтай жоғары көрсеткіш байқалды. Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға ұлдар мен студент қыздардың да жынысы әсер етеді. Типтік клиникалық көріністерсіз ұлдарда, бұл ерекшелік басқа адамдармен қарым-қатынас жасау кезінде байқалады, ал студент қыздарға абстиненция синдромы мен бақылауды жоғалту тән болып келеді.

Ары қарай, ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану студенттердің оқу бейініне қатыстыты айырмашылықтар мен ұқсастықтарын көрсетіп өтеміз. Зерттеуге n_1=100 гуманитарлы бағыт бойынша (болашақ география және биология пәнінің оқытушылары, педагогикалық бағыт) және n_2=74 техникалық

бағыт бойынша (информатикалық жүйе, телевизиялық режиссура) білім алып жатқан студенттер қатысты. Алынған нәтижелерді 22-кестеде сипаттаймыз. Сонымен қатар, Манн-Уитни критерийі бойынша студент ұлдар мен студент қыздар арасындағы созылмалы стресс көрсеткіштері бойынша да, резильенттілік көрсеткіштері бойынша да статистикалық маңызды айырмашылықтар анықталмағанын атап өткен жөн.

Келесі статистикалық болжамдар ұсынылды: нөлдік гипотеза.

H_0: - гуманитарлық және техникалық бейінде білім алатын студенттер арасында ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану көрсеткіштері бойынша кездейсоқ айырмашылықтар ғана бар, олар әртүрлі сауалнамалар арқылы өлшенеді, атап айтқанда: PUMP шкаласы, MPPUS-27 шкаласы, TMD тесті және оған қарсы тұратын гипотеза.

Альтернативті H_1: - гуманитарлық және техникалық оқыту бейіндері бойынша оқитын студенттер арасында ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануды өлшейтін түрлі сауалнамалар, атап айтқанда PUMP шкаласы, MPPUS-27 шкаласы, TMD тесті бойынша жекелеген көрсеткіштерде кездейсоқ емес айырмашылықтар бар. Ұсынылған H0 және H1 болжамдарын тексеру барысында №12 және №13 кестелерінде көрсетілген нәтижелер алынды.

Кесте 27- TMD тесті, жалпы PUMP көрсеткіші және MPPUS шкаласы бойынша гуманитарлық және техникалық бейінде оқыйтын студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану көрсеткіштерін Манн-Уитни критерийі бойынша статистикалық талдау нәтижелері

Көрсеткіштер	TMD_ AZ	TMD_ ST	TMD_ TZ	TMD_ KV	TMD_ ∑	PUMP_ ∑	MPPUS_ ∑
ГУМбб M±SD	6,02±3,12	8,39±2,61	3,28±1,96	6,88±2,89	26,20±7,82	53,16±12,23	128,84±38,50
ТЕХбб M±SD	6,57±3,07	7,44±3,05	3,68±1,85	7,57±3,01	23,72±7,86	53,98±12,85	118,59±36,71
Манна-Уитни U-критерий	2542,0	2304,0	2506,5	2375,0	2283,0	2739,5	2389,0
Маңыздылық деңгейі	,269	,053*	,215	,091	,045*	,676	,103
Ескертпе: TMD тесті: TMD_AZ – абстиненттілік, TMD_ST – шамадан тыс пайдалану, TMD_TZ – Төзімділік, TMD_KV – бақылауды жоғалту, TMD_Σ - TMD жиынтығы; PUMP_Σ – PUMP сауалнамасының жиынтық көрсеткіштері; MPPUS_Σ – MPPUS сауалнамасының жиынтық көрсеткіштері; M=орташа арифметика, SD= стандартты ауытқу; * - $p \leq 0,05$ деңгейінде маңыздылық; ** - маңыздылығы $p \leq 0,01$ деңгейінде.							

27-ші кестеден көрініп тұрғандай, «зиянды пайдалану» көрсеткіші мен TMD тестінің жалпы қосындысы бойынша техникалық білім профиліндегі оқыйтын студенттермен салыстырғанда гуманитарлық бейінде оқыйтын студенттерде едәуір жоғары. Біз талдаған әдебиеттер негізінде осындай қорытынды алынып, жоспарлы күтілген нәтиже болып табылады. Мүмкін, бұл техникалық оқу бейіні бар студенттердің техникамен жұмыс істеу дағдылары гуманитарлық бейіндегі студенттерге қарағанда анағұрлым қалыптасқандықтан болар.

Кесте 28 - PUMP шкаласының жеке көрсеткіштері негізінде студенттердің гуманитарлық және техникалық бейінде білім алатын студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану көрсеткіштерін Манна-Уитни критерийі бойынша статистикалық талдау нәтижелері

көрсеткіштер	П 1	П 2	П 3	П 4	П 5	П 6	П 7	П 8	П 9	П 10
ГУМбб M±SD	5,42± 1,63	4,52± 1,83	6,85± 1,90	5,81± 2,08	5,34± 2,11	5,59± 1,86	6,92± 2,05	4,83± 1,99	4,65± 1,97	3,90± 1,82
ТЕХбб M±SD	5,16± 1,82	4,70± 1,58	6,39± 2,14	6,18± 2,17	4,61± 2,03	5,39± 1,59	7,18± 1,72	4,75± 2,30	4,66± 1,68	4,23± 1,74
Манна-Уитни U-критерий	2681,5	2579,0	2508,0	2570,5	2268,0	2587,5	2721,5	2746,0	2763,0	2583,0
Маңыздылық деңгейі	,528	,323	,217	,312	,038*	,337	,627	,689	,733	,326

Ескертпе: *PUMP шкаласы: Problematic Use of Mobile Phone*: Ескертпе:*PUMP шкаласы: Problematic Use of Mobile Phone*: П1- Төзімділік: қанағаттану сезімін алу үшін пайдалану уақытын үнемі арттыру қажеттілігі, П2- Бастарту синдромы: смартфон қолдануға шектеу қойылғандағы эмоционалдық жайсыздық, П3- телефонды жоспарланған уақыттан артық пайдалану, П4- телефонда көп уақытын өткізу, П5- Жеңе алмайтын қалаулар: телефон туралы ойлар, қоңыраулар мен хабарламалар туралы уайымдау, басқа әрекеттерге жағымсыз әсері, физикалық немесе физиологиялық қиындықтардың болуына қарамастан қолдану, П6- басқа жұмыс түрлеріне кері әсерлері, П7- физикалық немесе физиологиялық шектеулерге қарамастан пайдалану, П8- басқа адамдардың алдындағы міндеттерді орындамау, П9- қауіпті жағдайлардың орын алу қатерін туындауы, П10- басқалармен қарым-қатынастағы мәселелерге қарамастан, қолдану; M=орташа арифметика, SD= стандартты ауытқу; * - p ≤ 0,05 деңгейінде маңыздылық; ** - маңыздылығы p ≤0,01 деңгейінде.

28-ші кестенің нәтижелерін талдай келе, «Жеңе алмайтын қалаулар**:** телефон туралы ойлар, қоңыраулар немесе хабарламалар болуы мүмкін деп алаңдаушылық» көрсеткіші гуманитарлық мамандық студенттерінде техникалық бейіндегі студенттерге қарағанда анағұрлым айқын көрінеді. Бұл көрсеткіш ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың маңызды көрсеткіштерінің бірі болып табылады, өйткені шамадан тыс пайдалану көбінесе қоңыраулар мен хабарламалар түріндегі ақпаратты жіберіп алуы мүмкін деген алаңдаушылық

тұрғысынан қарастырылады. Зерттеудің үшінші болжамын тексерудің қорытындысын шығарайық. Үшінші болжам біздің зерттеуіміз шеңберінде толықтай расталды. Студент қыздарда ұялы телефонды шамадан тыс қолдануға бейімділігі, студент ұлдарға қарағанда айтарлықтай жоғары болды. Бұл ретте гуманитарлық мамандықтарда оқитын студенттер техникалық мамандықтарда оқитын студенттерге қарағанда ұялы телефонды шамадан тыс қолдануға бейім.

Зерттеудің төртінші сұрағы мен төртінші болжамының құрлымы:

$С_4$: Студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділігі бойынша тәуекел тобын анықтау үшін сауалнама әзірлеудің негізгі өлшемдері қандай?

- $Б_4$: Әзірленген сауалнама негізінде ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділігіне орай тәуекел тобына кіретін студенттерді анықтауға болады.

Кесте 29 - Сіздің ұялы телефоныңыздың маркасы қандай? сауалнама нәтижелері

1-ші сұрақ. Сіздің ұялы телефоныңыздың маркасы қандай?		Жиілігі	Валидтілік проценті
Валидті	Samsung	30	17,3
	Huawei	1	,6
	Xiaomi	1	,6
	Басқа марка (Smartphone)	141	81,5
	барлығы	173	100,0

Талдау барысында 29-шы кестеде көрініп тұрғандай, зерттеуге қатысқан студент топтарының ішінде 81,5% көрсеткішпен алға шықты, бұл жағдайдан студенттер өздерінің таңдауларын нарықта бірінші орныда тұрған марканы таңдайтындар көруге болады. Студенттер смартфон сатып алу үшін өмірлеріндегі басқа да маңызды заттардан, ыңғайлылы жағдай тұдыратын немесе басқа қызметтерден бас тартуға дайын екендіктерін болжауға болады. iPhone қарапайым смартфондарға қарағанда, өз параметрлерін дербес басқару есебінен гаджетін жекелендіруге мүмкіндік беретіндігіне аса қатты назар аударады екен.

Кесте 30 - Ұялы телефонды қаншалықты жиі сатып аласың*? сауалнама нәтижелері*

2-ші сұрақ. *Ұялы телефонды қаншалықты жиі сатып аласың*		Жиілігі	Валидтілік проценті
Валидті	Жылына бір рет және одан да жиі	26	15,1
	Екі-үш жылда бір рет	141	82,0
	Өз нұсқасы	5	2,9
	барлығы	172	100,0

Таладау барысында 30-шы кестеде көрініп тұрғандай, студенттер өздерінің ұялы телефондарын екі-үш жылда ауыстырып отырады, яғни бұл дегеніміз ұялы телефондарын белсенді түрде пайдалану нәтижесінде бұзылуға алып келетінін немесе соңғы нарықта шығып жатқан жаңа маркаларын алуға ұмтылатындарының белгісі деп тұжырымдауға болады.

Кесте 31 - Телефоныңыздың қосымша функцияларының қайсысын ең жиі пайдаланасыз? сауалнама нәтижелері

3-ші сұрақ. *Телефоныңыздың қосымша функцияларының қайсысын ең жиі пайдаланасыз?*		Жиілігі	Валидтілік проценті
Валидті	Камера	44	25,4
	Интернет	111	64,2
	Ойындар	7	4,0
	MP3-плеер/радио	6	3,5
	Электронды почта	3	1,7
	GPS	2	1,2
	барлығы	173	100,0

Талдау барысында 31-шы кестеде көріп тұрғанымыздай, студенттер екі қосымшаны Интернет және видеокамераны басқа қосымшаларға қарағанда жиі пайдаланатындары байқалды. Басқа қосымшаларды пайдалану салыстырмалы түрде аз болып келеді. Зерттеу барысында алынған респонденттердің төрттен бірі жиі интернетте өзінің видеоларын жариялайды деп болжауға болады.

Кесте 32- Сіз өзіңізді ұялы телефонсыз елестете аласыз ба? сауалнама нәтижелері

4 -ші сұрақ. *Өзіңізді ұялы телефонсыз елестете аласыз ба?*		Жиілігі	Валидтілік проценті
Валидті	әрине	26	15,0
	телефонсыз әрине қиындау, бірақ та телефонсыз жүре аламын	91	52,6
	мүлдем елестете алмаймын	45	26,0
	жоқ, бұл өмірдің бір бөлшегі	11	6,4
	барлығы	173	100,0

Нәтижелерлі талдай келе 32-ші кестеде көріп тұрғанымыздай, студенттер өз өмірлерін ұялы телефонсыз елестете алама деген экзистенционалды сұраққа жауап берулері өте маңызды. Зерттеуге студенттердің жартысы өз өмірлерінде телефонсыз жүре алмайтындарын айтады.

Зерттеу қатысқан студенттердің жартысы ұялы телефонсыз өмірлерін елестете алады, бірақ бұл өмірді біршама қиындықтар тудыратынын айтады.

Кесте 33 - Ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың жиынтық көрсеткіштерінің корреляция матрицасы, созылмалы стресс, жыныс айырмашылық және студенттердің сауалнама 4 нұсқасы бойынша 4 сұрағына жауап берудің Спирмен критерийі бойынша талдауы

4-ші сұрақ	TMD_∑	PUMP_∑	MPPUS_∑	Stress_∑	Жыныс айырмашылығы
әрине	-,202**	-,155*	-,063	,080	,070
	,008	,042	,410	,297	,361
қиындау	-,057	-,033	-,078	,006	-,111
	,454	,669	,308	,937	,145
мүлдем жоқ	,145	,054	,113	-,060	,049
	,057	,481	,140	,433	,521
жоқ	,165*	,215**	,098	,003	,022

33-кестеде ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың жиынтық көрсеткіштері және студенттердің созылмалы стресс деңгейінің жиынтық көрсеткіші мен 4-сұрақ бойынша жынысының корреляциялық талдауының нәтижелері келтірілген. «Сен ұялы телефонсыз өзіңді қалай елестетесің?» деген сұраққа жауаптардағы өте қызықты корреляциялық байланыстар алынған: - «әрине» және «жоқ, бұл өмірдің бір бөлігі» деген жауаптар, ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану бойынша үш көрсеткіштің екеуіне сәйкес келеді. Атап айтқанда, ұялы телефонсыз өмірін елестете алмайтын студенттерде (жауап «жоқ») ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануымен маңызды оң корреляциялық байланыс анықталды. Керісінше, статистикалық маңызды деңгейде керісінше жауап берген студенттерде кері тенденция анықталды, ол ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділіктің жоқтығын көрсетеді. Төртінші сұрақпен созылмалы стресс деңгейінің арасында ешқандай маңызды байланыс анықталған жоқ. Сондай-ақ, жыныс айырмашылықтары бойынша маңызды корреляциялар анықталмады.

Кесте 34 - Сіз жатар алдында ұялы телефоныңызды қайда қалдырасыз? Сауалнама нәтижелері

5-ші сұрақ *Сіз жатар алдында ұялы телефоныңызды қайда қалдырасыз?*		Жиілігі	Валидтілік проценті
Валидті	маңызды емес	53	30,6
	басқа бөлмеде	4	2,3
	қол жетерлік жерде	86	49,7
	өшіріп қоямын	11	6,4
	өз нұсқаңыз	19	11,0
	барлығы	173	100,0

Студенттердің ұялы телефонды жатар алдында қоятын орны жайлы сұрақты талдау барысында қызықты мәліметтерді көруге болады. 34-ші кестеде көрсетілген мәліметтерге қарағанда, студенттердің тең жартысы телефонның қол жетімді болғандығын қалайды екен. Зерттелушілердің тек үштен бір бөлігі ғана, түнде ұялы телефонның орналасқан жері маңызды емес деп жауап берген, дегенмен оның қол жетімді жерде болу мүмкіндігін жоққа шығармайды. Зерттелінуші студенттердің ұялы телефонды түнде жататын орнының маңайында қалдырады деп болжауға болады. Түнде телефоннан алшақтау болатындықтары жайлы мәлімет тек зерттелінушілердің 2,3% ғана байқалады.

Кесте 35 - Ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың жиынтық көрсеткіштерінің корреляция матрицасы, созылмалы стрес, жыныс айырмашылығы және бесінші сұрақтың 4 нұсқасын таңдау көрсеткіштерін Спирмен критерийі бойынша талдау

5-ші сұрақ	Жыныс айырмашылығы	TMD_∑	PUMP_∑	MPPUS_∑	Stress_∑
қол жетімді жерде болуы	,010	,254**	,147	,219**	,032
	,892	,001	,053	,004	,676
маңызды емес	,117	-,191*	-,059	-,088	,012
	,126	,012	,437	,250	,880
басқа бөлмеде	,005	-,008	-,034	-,023	,044
	,951	,916	,654	,767	,568
өшіріп қоямын	,022	-,186*	-,102	-,160*	-,040
	,775	,014	,183	,036	,597

35-шы кестеде ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың жиынтық көрсеткіштері және студенттердің созылмалы стресс деңгейінің жиынтық көрсеткіші мен 5-сұрақ бойынша жыныстық айырмашылықтардың корреляциялық талдау нәтижелері келтірілген. Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану көрсеткіштері мен «Қол жетімді жерде болуы» деген сұрақты талдау барысында үш ортақ жиынтықтың екеуімен корреляциялық байланыс тапқанын көруге болады. Атап айтқанда телефондарын қол жетімді жерде қалдыратын студенттерде («қол жетімді жерде» деген нұсқаны таңдадағандар) ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану арасында маңызды оң корреляцияны байқаймыз. Керісінше, статистикалық маңызды деңгейде «өшірулі» деп жауап берген студенттер арасында кері тенденция анықталды, бұл ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділіктің жоқтығын көрсетеді. Созылмалы стресс деңгейімен 5-ші сұрақ арасында елеулі корреляциялар анықталған жоқ. Сонымен қатар жыныс айырмашылығы арасында айтарлықтай корреляциялық айырмашылық анықталған жоқ.

Кесте 36 - Егер сіз ұялы телефоныңызды жоғалтып алсаңыз, қатты ренжисіз ба? Сауалнама нәтижелері

6-шы сұрақ. *Егер сіз ұялы телефоныңызды жоғалтып алсаңыз, қатты ренжисіз ба?*		Жиілігі	Валидтілік проценті
Валидті	мүлдем ренжімеймін	2	1,2
	қатты қапаланбаймын	13	7,5
	Әрине өкінішті, бірақ қатты қапаланбаймын	57	32,9
	Иә, өтте қатты қапаланамын	101	58,4
	жалпы	173	100,0

36-шы кесте мәліметтерін талдай отырып, зерттелінушілердің 60% шамасы ұялы телефондарын жоғалтып алса қатты қапаланаттындарын айтқан. Бұл нәтиже студенттердің ұялы телефонға қатысты күшті эмоциялар сезінетінін көрсетеді, мысалы, сауалнамаға қатысқандардың үштен бірі ұялы телефонын жоғалтып алса, реніш сезімі туындауы мүмкін деп санайды.

Кесте 37 - Ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың жиынтық көрсеткіштерінің корреляция матрицасы, созылмалы стрес, жыныс айырмашылығы және алтыншы сұрақтың 4 нұсқасын таңдау көрсеткіштерін Спирмен критерийі бойынша талдау

6-шы сұрақ.	TMD_∑	PUMP_∑	MPPUS_∑	Stress_∑	пол
иә, өтте қатты қапаланамын	,263**	,082	,113	-,025	-,136
	,000	,284	,140	,749	,074
өкінішті	-,247**	-,114	-,158*	-,046	,043
	,001	,136	,038	,544	,573
жоқ, онша емес	-,043	,055	,081	,120	,151*
	,572	,475	,291	,116	,048
ренжімеймін	-,022	-,012	-,026	,021	,067
	,772	,871	,734	,782	,382

37-ші кестеде ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың жиынтық көрсеткіштерінің корреляция матрицасы, созылмалы стрес, жыныс айырмашылығы және алтыншы сұрақтың 4 нұсқасын таңдау көрсеткіштерін Спирмен критерийі бойынша талдаулары көрсетілген. «Иә, өте қатты қапаланамын» деген сұраққа берілген жауап пен ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың жиынтық көрсеткіштерінің бірі арасында өте қызықты корреляциялық байланыстар алынды. Нақтырақ айтқанда, ұялы телефонын жоғалтудан қатты қайғыратын студенттерде («иә, өте қатты») ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланумен айтарлықтай оң корреляциялық байланыс анықталды. Сонымен қатар, («өкінішті») деп жауап берген студенттерде статистикалық маңызды деңгейде кері тенденция анықталды, бұл ұялы

телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділіктің жоқтығын көрсетеді. Созылмалы стресс деңгейімен 6-шы сұраққа байланысты елеулі корреляциялар анықталған жоқ.

Жыныс айырмашылығының көрсеткіштері бойынша 6-шы сұраққа «иә, өтте қатты қапаланамын» деп жауап беруімен маңызды корреляция анықталды, яғни студент қыздар, ұлдарға қарағанда телефонды жоғалту мүмкіндігіне эмоциялық түрде дайын емес болып келеді, бұл біздің үшінші гипотезаны тексеру кезінде алынған нәтижелерімізді тағы да растайды, ұлдарға қарағанда студент қыздар ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейім деп тұжырымдауға болады.

Кесте 38 - Сіздің ұялы телефоныңызға қоңыраулар жиі келеді ме? Сауалнама нәтижесі

7-ші сұрақ. *Сіздің ұялы телефоныңызға қоңыраулар жиі келеді ме?*		Жиілігі	Валидтілік проценті
Валидті	өте сирек	9	5,2
	сирек	27	15,6
	жиі емес	92	53,2
	иә, жиі	45	26,0
	барлығы	173	100,0

38-ші кестеден көріп тұрғанымыздай, студенттердің төрттен бір бөлігі ғана телефонды қоңыраулар шалу үшін қолданады, студенттердің үштен бір бөлігі ұялы телефонды қоңыраулар үшін жиі емес немесе сирек қолданады екен. Яғни, ұялы телефон арқылы қоңырау шалу телефонның негізгі функциясы ретінде студенттер тарапынан өте сирек қолданылады, бұл басқа адамдармен тікелей байланыс жасау құралы ретінде емес, керісінше ақпараттық және ойын-сауық құралы ретінде қолдануларын жиі байқаймыз.

Кесте 39 -Маған қоңырау шалғанын қалар едім... сауалнама нәтижесі

8-ші сұрақ. Маған қоңырау шалғанын қалар едім...		Жиілігі	Валидтілік проценті
Валидті	өте сирек	56	32,4
	иә, жиі	37	21,4
	тек смс арқылы	36	20,8
	белгілі бір уақытта ғана	44	25,4
	барлығы	173	100,0

Сауалнаманың 8-ші сұрағына берілген жауаптарды талдауға көшейік. Студенттердің іріктемесінің бестен бірі ғана оларға жиі қоңырау шалуды қалайтынын білдірді, студенттердің іріктемесінің жартысы оларға сирек қоңырау

шалуды немесе тек смс-хабарламалар түрінде қарым-қатынас жасауды қалайтынын білдірді. Яғни, телефонның дәстүрлі функциялары ұялы телефонның, ең алдымен, смартфонның келуімен айтарлықтай өзгерістерге ұшырай бастаған. Студенттер ұялы телефонды тікелей байланысқа қажет қолайлы құрал ретінде ғана пайдаланбайтындықтарын көреміз.

Кесте 40 - Мен адаммен сөйлескім келмесе, мен хабарлама алғанда... сауалнама нәтижелері

9-шы сұрақ. *Мен адаммен сөйлескім келмесе, мен хабарлама алғанда...*		Жиілігі	Валидтілік проценті
Валидті	тұтқаны алмаймын	99	57,2
	телефонды өшіремін	20	11,6
	сөйлесуге тұра келеді	24	13,9
	қоңырау шалмауын бірден айтамын	16	9,2
	Олай болмайды	14	8,1
	барлығы	173	100,0

9-шы сұраққа жауап бергенде, егер адаммен сөйлескім келмесе, «тұтқаны көтермеймін» деген жауаптардың басымдығына назар аудару керек. Бұл жағдайда телефонды өшіру тек зерттеуге қатысушылардың 11,6% студенттеріне ғана тән. Кез келген жағдайда ең жиі кездесетін жауап - қоңырау шалған адаммен байланыспай, қоңырауларды болдырмау стратегиясы туралы айтатын жауап болып табылады, бұл қазіргі студенттердің телефонмен сөйлесу коммуникативтік мәдениетінің ерекшеліктерін сипаттайды.

Кесте 41 - Телефонды алғысы келмеген кезде, менің хабарламаларыма жауап бермегенде, мен... саулнама нәтижелері

10-шы сұрақ. Телефонды алғысы келмеген кезде, менің хабарламаларыма жауап бермегенде, мен...		Жиілігі	Валидтілік проценті
Валидті	ашуланамын	33	19,1
	мен ортақ таныстарыма қоңырау шалып, хабарламаны жеткізулерін сұраймын	23	13,3
	кейінірек қайта қоңырау шаламын	106	61,3
	өз нұсқаңыз	11	6,4
	барлығы	173	100,0

41-кестеде студенттердің сауалнама сұрағына жауаптары туралы айтылады, онда олардың басқалардың қоңырауларға немесе хабарламаларға назар аудармауына деген өз реакциялары туралы айтылады. Студенттердің

жартысынан көбі кейін қайта қоңырау шалады, студенттер іріктемесінің бестен бірі олардың қоңырауына немесе хабарламаларына назар аудармаған кезде, жағымсыз эмоцияларды бастан кешіретіндерін, атап айтқанда ашулану, тіпті ызалану сияқты эмоцияларды сезінуге бейім болып келетіндерін көруге болады. Студенттердің іріктемесінің оннан бір бөлігі телефон арқылы қарым-қатынас жасау үшін басқа таныстарына көмек іздейді екен. Қандай да бір жағдайда студенттердің жартысынан астамы кейінге қалдырылған коммуникацияға дайын екенін байқаймыз, қоңырау шалып отырған адаммен бірден сөйлесе алмаған жағдайдың өзінде орын алады.

Кесте 42- Кейде мен телефонды жай ғана өшіріп қоямын. Сауалнама нәтижелері

11-ші сұрақ. *кейде мен телефонды жай ғана өшіріп қоямын.*		Жиілігі	Валидтілік проценті
Валидті	еш қашан ондай болмаған	72	41,6
	иә, кейде солай жасаймын	97	56,1
	өз нұсқаңыз	4	2,3
	барлығы	173	100,0

Зерттеу таңдауындағы студенттер коммуникация жағдайына қарамастан, телефонды жай ғана өшіру туралы сұраққа жауап бере отырып, күтпеген жауаптарды берді, бұл студенттердің таңдауының жартысынан азы уақыт өте келе ұялы телефонды жай ғана өшіріп қоятындарын көрсетті. Яғни, ұялы телефонның көмегімен қарым-қатынас жасау студенттер үшін оның негізгі функциясы болып табылмайды. Студенттер кей жағдайда телефон батареясының күш қуатын үнемдеу үшін жай ғана өшіріп қоюлары мүмкін.

Кесте 43 - Хабарлама жазу қажет болған кезде өте ыңғайлы... сауалнама нәтижелері

12-ші сұрақ. *Хабарлама жазу қажет болған кезде өте ыңғайлы...*		Жиілігі	Валидтілік проценті
Валидті	артық сөздерден аулақ болу үшін	70	40,5
	бейтаныс адаммен сөйлесу үшін	34	19,7
	жауап қайтаруда ойлануға көбірек уақыттың болуы	67	38,7
	өз нұсқаңыз	2	1,2
	барлығы	173	100,0

Хабарламалардың ыңғайлылығы туралы сұраққа студенттер екі негізгі бағытта жауап берді: артық сөздерден аулақ болу үшін және жауапты ойлануға көбірек уақыт алу үшін деп. Студенттер хабарлама арқылы жауап беру кезінде

ойдың жинақталуына және бірден асығыс шешім қабылдамауға мүмкіндік болатындығына аса назар аударады. Сыналушылардың үштен бір бөлігі екі жауапты да таңдаған.

Сауалнама келесі екі сұрағы ұялы телефонның адам ағзасына қаншалықты әсер ететінді жайлы сұрақтарды қамтыйды.

Кесте 44 - Ұялы телефонның адам ағзасына әсері туралы естідіңіз бе? Сауалнама нәтижелері

13-ші сұрақ. *Ұялы телефонның адам ағзасына әсері туралы естідіңіз бе?*		Жиілігі	Валидтілік проценті
Валидті	жоқ	6	3,5
	иә	167	96,5
	барлығы	173	100,0

44-кестедегі жауаптарды талдауға көшейік, студенттердің 96,5%-ы ұялы телефонның адам ағзасына әсер ететіні туралы сұраққа иә деп жауап берді. Келесіде ұялы телефонды қолдануда адам ағзасына нақты зияны туралы сұрақ ұсынылды.

Кесте 45 - Ұялы телефон адам ағзасына қандай зиян келтіруі мүмкін? Сауалнама нәтижелері

14-ші сұрақ. *Ұялы телефон адам ағзасына қандай зиян келтіруі мүмкін?*		Жиілігі	Валидтілік проценті
Валидті	зиянды сәулелер	21	12,1
	көздің нашарлауы	88	50,9
	бас аурулар	38	22,0
	жүрек жұмысының нашарлауы	6	3,5
	ұйқының бұзылуы	16	9,2
	ешқандай	1	0,6
	білмеймін	3	1,7
	барлығы	173	100,0

45 - кестеден көріп тұрғанымыздай, зерттелуші студенттердің көбісі ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану нәтижесінде көздің нашарлайтындығы жайлы айтқан. Зерттелінушілердің төрттен бір бөлігі ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану кезінде бас аулары пайда болатындығын көрсеткен. Бұл жерде ұялы телефонның әсері жайлы емес, оны шамадан тыс пайдалану туралы айтылады. Шамамен оннан бір бөлігі ұялы телефонның сәулеленуінің зияны туралы және ұйқының бұзылуы туралы айтады.

Студенттердің тек 0,6%-ы ұялы телефонды пайдаланудың зиянын атамады, бұл ұялы телефонсыз өмірлерін елестете алмайтыны туралы сұрақпен салыстырғанда өте қызықты нәтиже көреміз, оған жауап берген студенттердің үштен бірі өздерінің пікірлері бойынша зиян келтіргеніне қарамастан ұялы телефонсыз өмірлерін мүлдем немесе іс жүзінде елестете алмайды. Яғни, студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс қолдануы кезіндегі деструктивті мінез-құлқы осы екі сұраққа берілген жауаптарды салыстыру арқылы расталады.

Келесі кезекте студенттер үшін ұялы телефонның әртүрлі функцияларының маңыздылығы бойынша сауалнама нәтижелерін психологиялық сапалы және сандық талдау жасау. Еске сала кететін жайт, ұялы телефонның осы немесе өзге функциясының маңыздылық дәрежесінің өсуіне қарай 0-ден 10-ға дейінгі шкала бойынша бағалау жүргізілді.



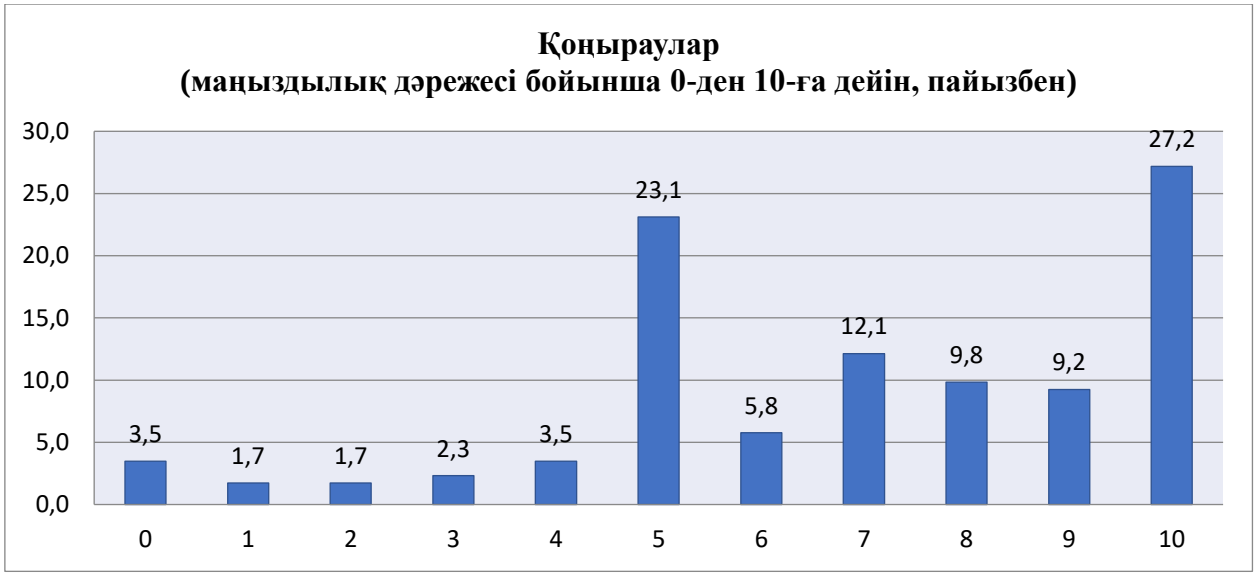
Сурет 16 - Интернеттен ақпарат іздеу (маңыздылығы 0 ден 10 балл аралығы, пайыздық көрсеткіш)

Ұялы телефон функцияларының маңыздылығы бойынша бірден-бір көшбасшы — «Интернеттен ақпарат іздеу». Зерттеу барысында студенттердің 65,32%-ы бұл функцияны 0-ден 10-ға дейінгі шкала бойынша бағалап, ең жоғарғы 10 баллмен бағалады.



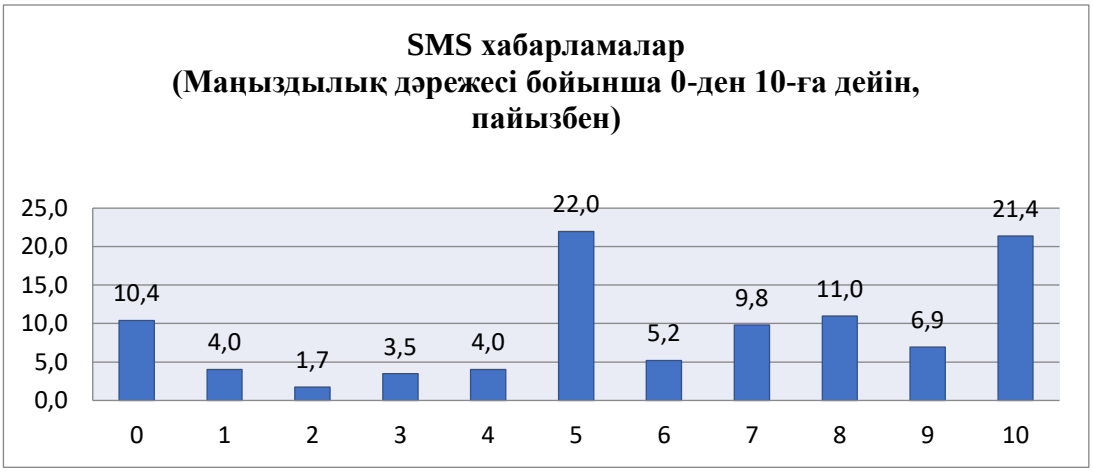
Сурет 17- Мысалы, Facebook сияқты әлеуметтік желілер (маңыздылық дәрежесі бойынша 0-ден 10-ға дейін, пайызбен)

Әлеуметтік желілерді пайдалану маңыздылығы бойынша, студенттердің тек үштен бір бөлігі ғана ұялы телефонның осы функциясын ең жоғары бағамен бағалады. Негізінде, жауаптарда шеткі бағалар берілді: 0 және 10 немесе маңыздылығы бойынша орташа баға 5-ке тең.



Сурет 18 - Қоңыраулар (маңыздылық дәрежесі бойынша 0-ден 10-ға дейін, пайызбен)

Ұялы телефонның қоңырау шалу функциясы зерттеу іріктемесінің тек үштен бірі ғана ең жоғары бағамен бағаланды. 23,1% студент бұл функцияны орташа 5 балмен бағалады. Студенттердің шамамен бестен бір бөлігі ұялы телефонның қоңырау шалу функциясын маңызды деп санамайды.



Сурет 19 - SMS хабарламалар (Маңыздылық дәрежесі бойынша 0-ден 10-ға дейін, пайызбен)

SMS -хабарламалар бойынша студенттердің төрттен бірі бұл функцияны ұялы телефондағы өте маңызды функция деп бағалайды, тағы төрттен бірі бұл функцияны орташа бағамен 5 деп бағалайды. Кез келген жағдайда, студенттердің оннан бір бөлігі SMS-хабарламаларды ұялы телефонның мүлдем маңызды емес функциясы деп санайды. 21 ғасырдың басындағы ұялы телефон арқылы байланыстың алдыңғы кезеңімен салыстыратын болсақ, СМС-хабарламалар сол кезде сауалнама бойынша маңыздылығы жағынан жоғары бағаланған болар еді.



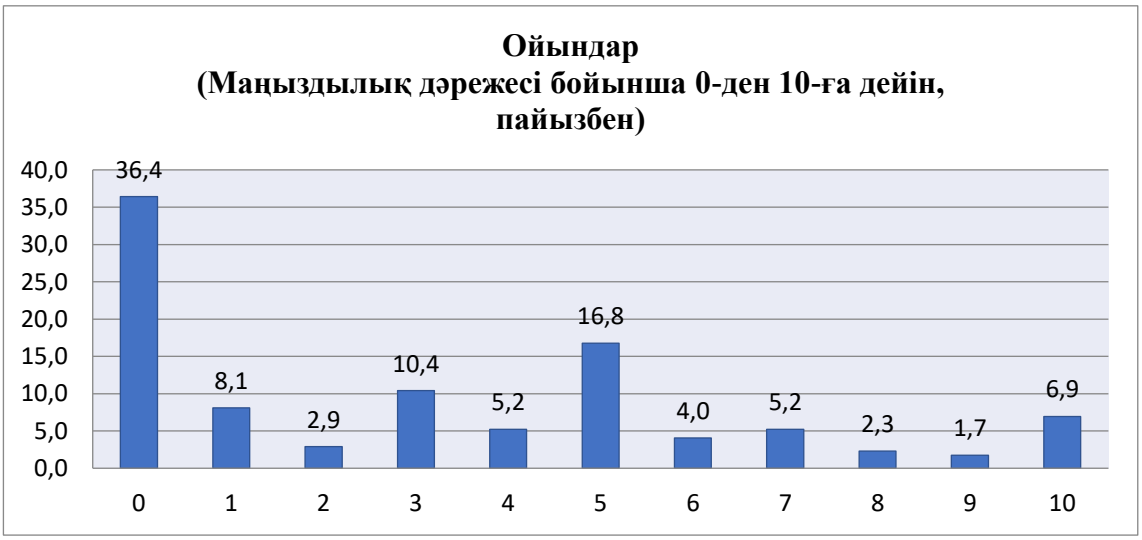
Сурет 20- Мессенджер/чаттар (Маңыздылық дәрежесі бойынша 0-ден 10-ға дейін, пайызбен)

Мессенджерлер, чаттар студенттердің көпшілігі үшін маңыздылығы бойынша 5-тен 10 баллға дейін бағаланады. Өте аз пайыз студенттер мобильді телефонның бұл функциясын маңызды емес деп санайды. Студенттердің үштен бірі мессенджерлер мен чаттардың маңыздылығы бойынша ең жоғарғы бағаны қояды.



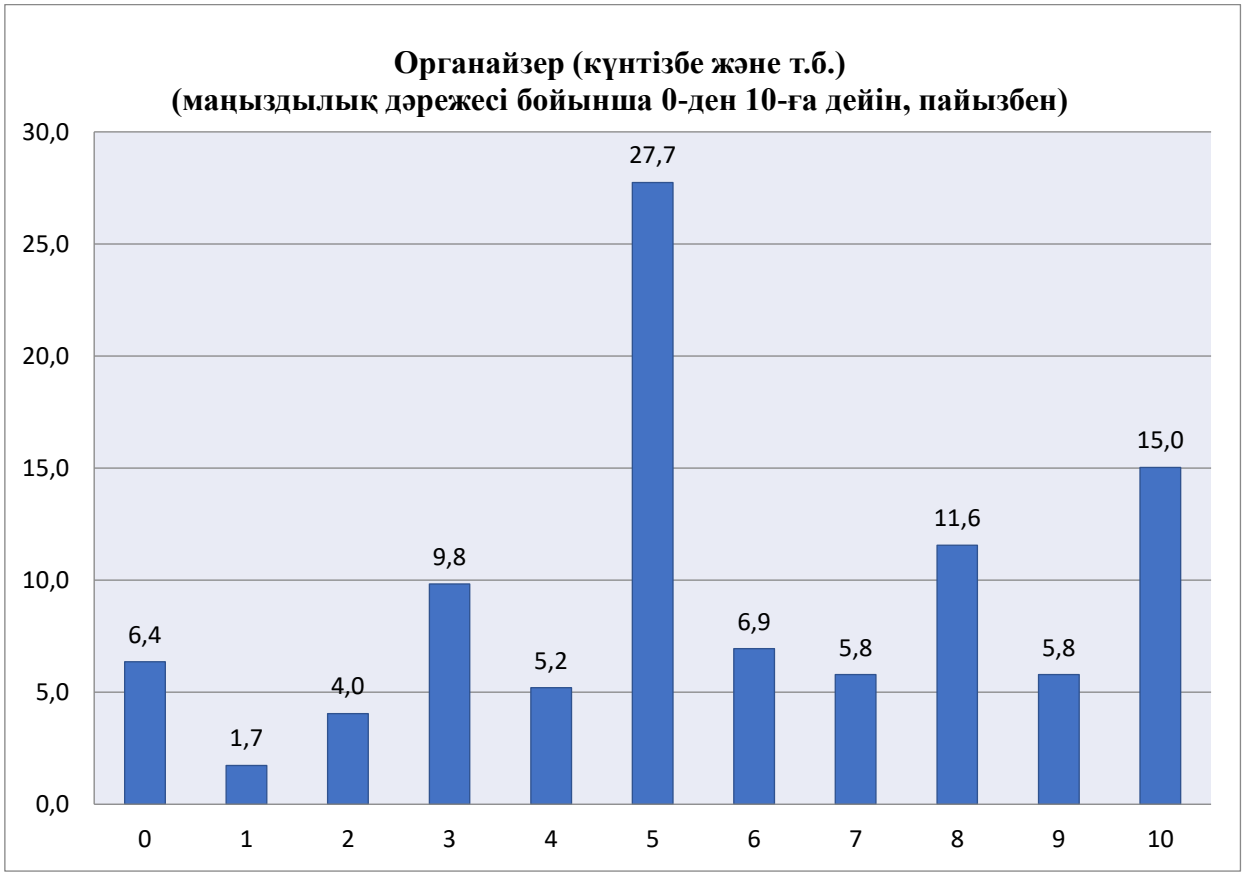
Сурет 21- Ұялы телефон керемет көрінуі керек (Маңыздылық дәрежесі бойынша 0-ден 10-ға дейін, пайызбен)

Сауалнамада берілген сұраққа қатысты, ұялы телефонның сыртқы келбеті жақсы болуы керек пе, зерттеудің іріктеуіндегі студенттердің жартысынан көбі маңыздылық шкаласы бойынша 5-тен 10-ға дейінгі балл берді. Тек 8,7% студент үшін ұялы телефонның сыртқы келбеті маңызды емес. Әрине, мұнда барлық дерлік студенттердің смартфондары бар, iPhone емес екенін ескеру қажет.



Сурет 22- Ойындар (Маңыздылық дәрежесі бойынша 0-ден 10-ға дейін, пайызбен)

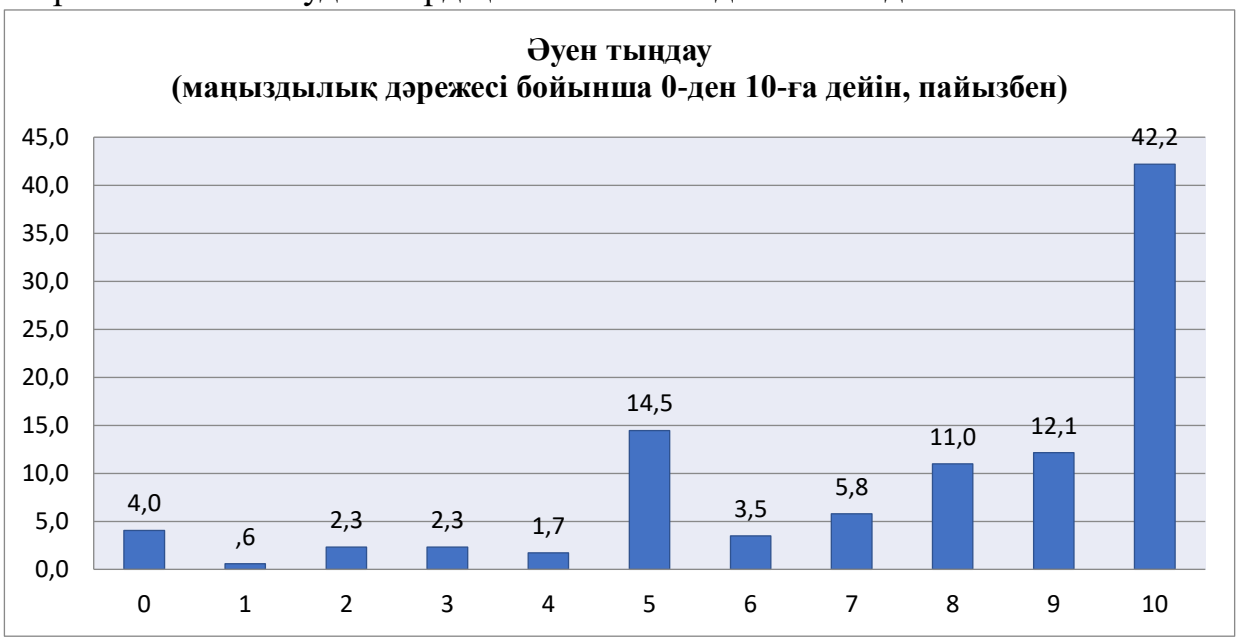
Зерттеу таңдамасындағы студенттерде ойындардың маңыздылығы анық байқалмады. Бұл ұялы телефонның функцияларының бірі, оның маңыздылық дәрежесі студенттердің көпшілігі тарапынан 0-ден 5 балға дейінгі диапазонда бағаланды. Сауалнамаға қатысқан студенттердің үштен бірінен астамы ойындардың маңыздылығын ең төменгі бағамен, яғни 0-мен бағалады, яғни мүлдем маңызды емес. Яғни, алынған нәтижені интерпретация жасаған кезде біздің сауалнамада студент ұлдарға қарағанда студент қыздар көп екенін ескеру қажет, сондықтан ойындардың маңыздылығына берілген мұндай төмен баға біздің зерттеу сауалнамамыздың студент қыздардың басым болуымен байланысты болуы мүмкін.



Сурет 23 – Органайзер (күнтізбе және т.б.) (маңыздылық дәрежесі бойынша 0-ден 10-ға дейін, пайызбен)

Органайзерге қатысты ең жиі берілетін жауап – 5 балл, яғни орташа маңыздылық. Содан кейін студенттер үшін органайзер функциясының

маңыздылығының пайызы біртіндеп артады, ұялы телефон органайзерін ең жоғары бағалаған студенттердің 15 пайызына дейін жетеді.



Сурет 24 - Әуен тыңдау (маңыздылық дәрежесі бойынша 0-ден 10-ға дейін, пайызбен)

Студенттер үшін интернеттен іздегеннен кейін музыка тыңдау - ұялы телефонның ең танымал және маңызды функцияларының бірі. Көптеген студенттер музыка тыңдауды қоңыраулар мен SMS-хабарламаларға қарағанда ұялы телефонның маңызды функциясы деп санайды.



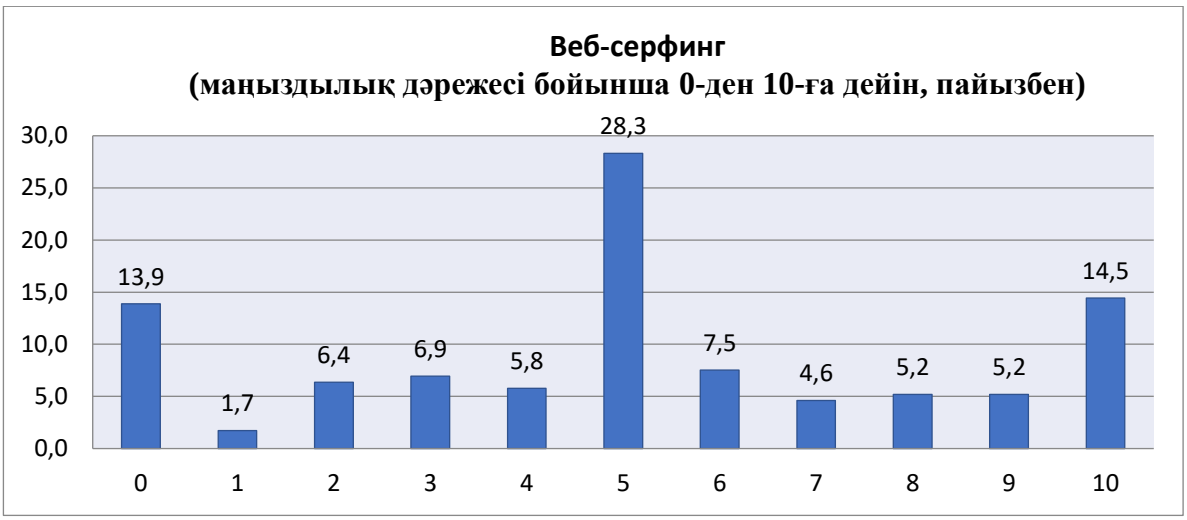
Сурет 25 - Фото сурет немесе видео қарау (маңыздылық дәрежесі бойынша 0-ден 10-ға дейін, пайызбен)

Сонымен қатар, студенттер бейне және фотосурет көру мүмкіндігін ұялы телефонды пайдаланудың өте маңызды функцияларына жатқызды. Студенттердің өте аз пайызы ғана осы функцияны төмен бағалаған (шамамен тек 5 пайыз студент).



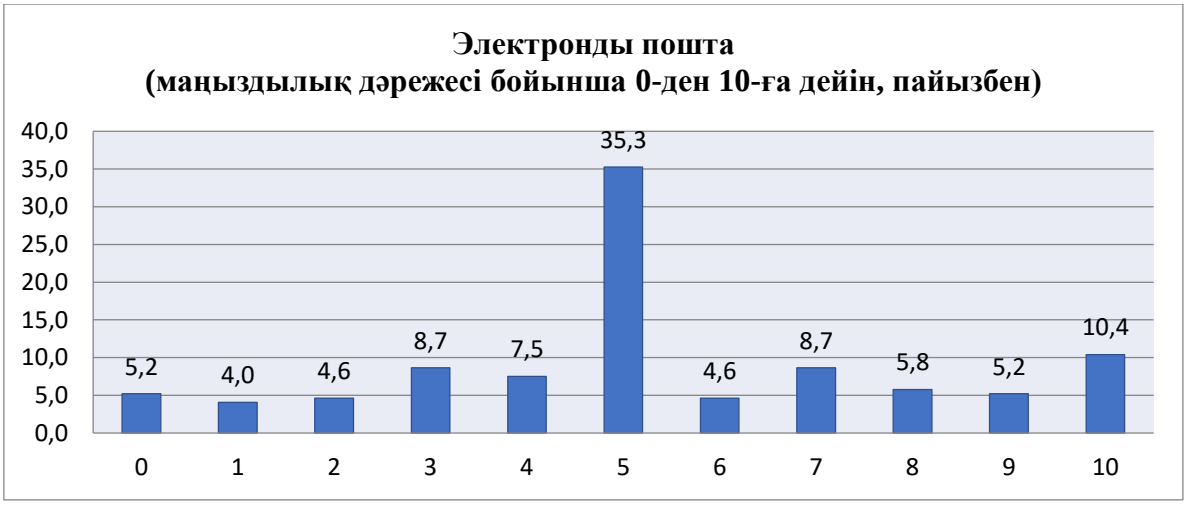
Сурет 26 - Видео немесе фото суретке түсіру (маңыздылық дәрежесі бойынша 0-ден 10-ға дейін, пайызбен)

Видео және фото сурет түсіру мүмкіндігінің маңыздылығы бойынша дерлік бірдей нәтиже көрсетті. Бұл ұялы телефонның функциясы студенттер үшін өте маңызды болып табылды. Тек 5,2% студенттер оны маңыздылығы бойынша ең төмен баға берген. Максималды бағалардың қатынасы бойынша видео және фотосуреттерді көрумен – пайыздық тұрғыдан видео және фотосуреттерді көру бойынша жауаптар басым, видео және фотосуреттерді өздері түсірумен салыстырғанда жоғары болды.



Сурет 27- Веб-серфинг (маңыздылық дәрежесі бойынша 0-ден 10-ға дейін, пайызбен)

27-ші суреттен көрініп тұрғандай, сауалнамаға қатысқан студенттердің төрттен бірі ұялы телефонды пайдалану функциясының маңыздылығын орташа 5 баллмен бағалайды. Зерттеу таңдауындағы студенттердің 13,9% үшін мүлдем маңызсыз, ал 14,5% үшін ең маңызды болып табылатын екі өзге де ең жиі кездесетін жауаптар шеткі жауаптар болып табылады. Жалпы, веб-серфинг қазірше студенттердің ұялы телефонды пайдалану функциясы бойынша орташа маңыздылыққа ие.



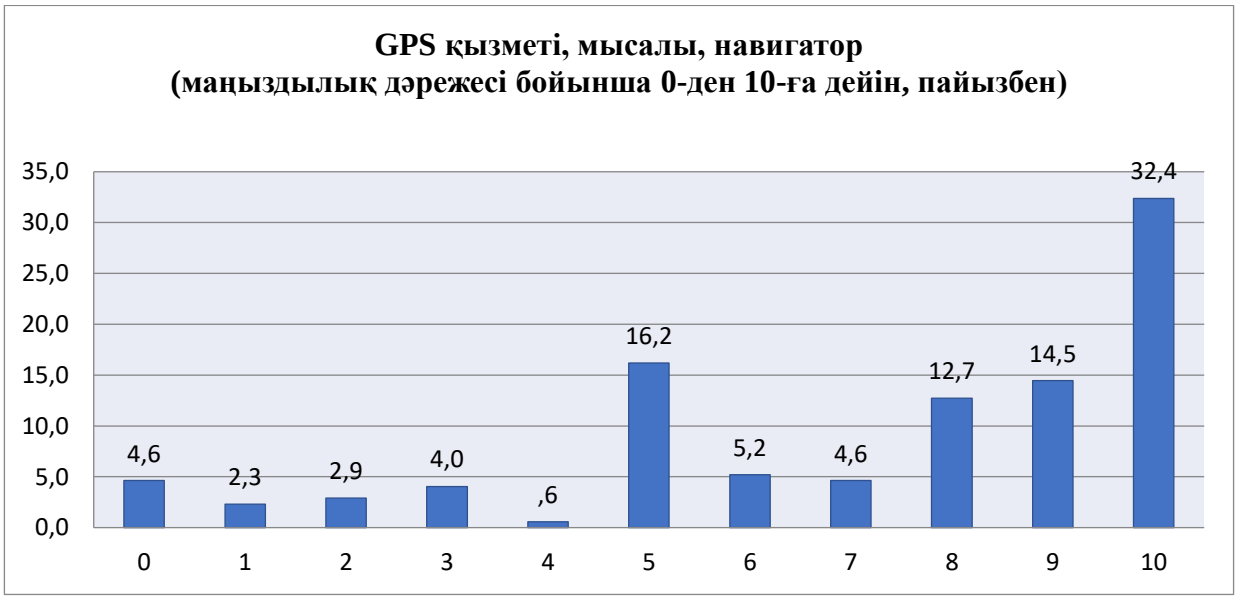
Сурет 28 - Электронды пошта (маңыздылық дәрежесі бойынша 0-ден 10-ға дейін, пайызбен)

Зерттеу барысында студенттердің үштен бірі ұялы телефон функциясы ретіндегі электрондық поштаның маңыздылық дәрежесін орташа деп бағалайды. Яғни, студенттердің шамамен үштен бірі ұялы телефонды электрондық поштаны қарау үшін салыстырмалы түрде белсенді қолданады, студенттердің тек оннан бірі ұялы телефон функциясы ретінде электрондық поштаны маңыздылық дәрежесін өте белсенді қолданады (10,4%).



Сурет 29 - Қызмет көрсету (мысалы ауа-райы) (маңыздылық дәрежесі бойынша 0-ден 10-ға дейін, пайызбен)

Мысалы, ауа райы сияқты көрсету қызметтерін қарау студенттердің төрттен бірі үшін ұялы телефонның өте маңызды функциясы болып табылады. Екінші орында ұялы телефонның қызмет көрсету функциясы маңыздылығының орташа дәрежесі туралы жауап бар. Жалпы алғанда, қызмет көрсету функциялары студенттер тарапынан белсенді түрде қолданылады және зерттеу барысында студенттердің көпшілігі үшін маңыздылығын көреміз.



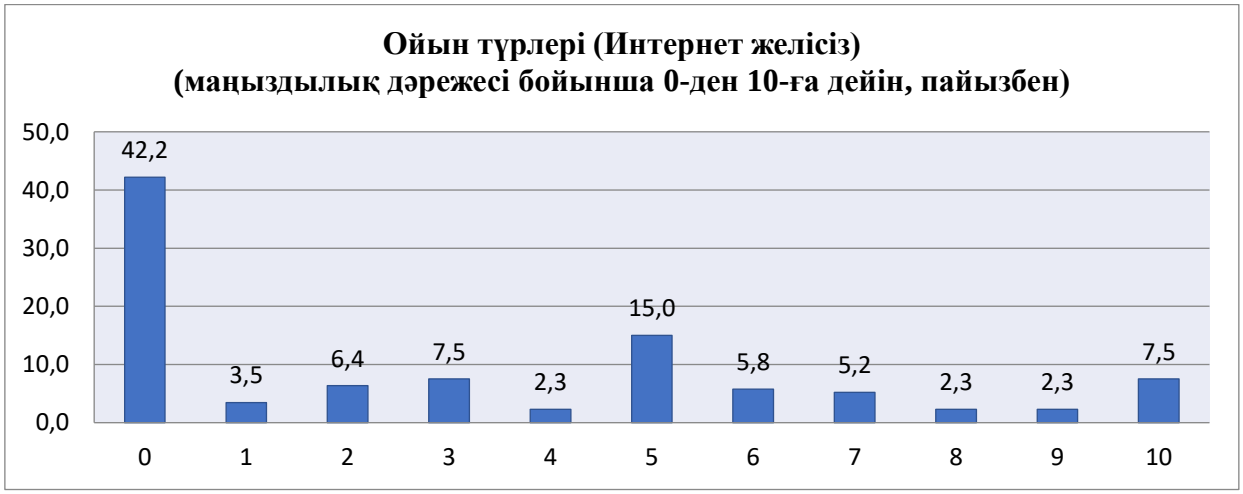
Сурет 30 -GPS қызметі, мысалы, навигатор (маңыздылық дәрежесі бойынша 0-ден 10-ға дейін, пайызбен)

GPS функциясы студенттердің үштен бірі үшін өте маңызды. Жауаптардың кездесу жиілігін талдау кезінде студенттердің ұялы телефонды пайдалануында осы функциясының маңыздылығы туралы тенденция анық байқалды.



Сурет 31 - Ұялы телефон қымбат болып көрінуі қажет (маңыздылық дәрежесі бойынша 0-ден 10-ға дейін, пайызбен)

Қымбат ұялы телефонның сыртқы түрі зерттеудегі студенттерде түрлі маңыздылық дәрежесіндегі жауаптарын тудырды. Негізгі жауап зерттеудегі іріктеменің үштен бірі тарапынан қымбат ұялы телефонның орташа маңыздылық дәрежесі туралы берілді. Іріктемедегі студенттердің 16,8% үшін ұялы телефонның сыртқы түрі мүлдем маңызды емес, ал 15,0% студент үшін қымбат ұялы телефонның сыртқы түрі ең жоғары маңыздылыққа ие. Яғни, студенттердің көпшілігі қымбат ұялы телефонның сыртқы түрін маңызды немесе өте маңызды деп бағалауға бейім екендігін көреміз.



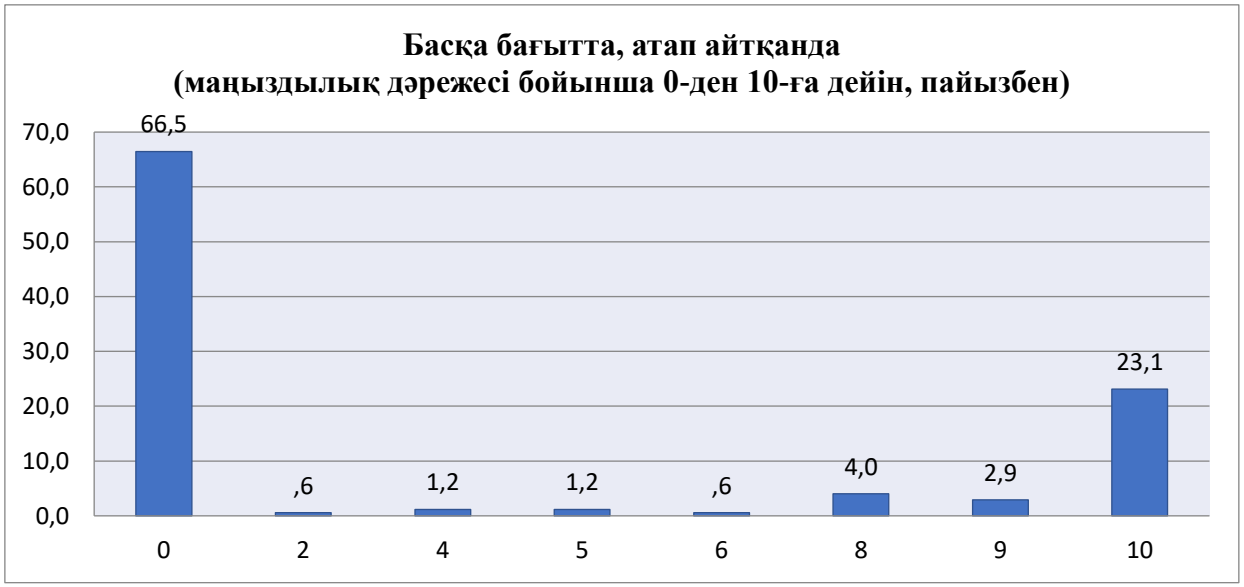
Сурет 32 - Ойын түрлері (Интернет желісіз) (маңыздылық дәрежесі бойынша 0-ден 10-ға дейін, пайызбен)

Зерттеу үлгісіндегі студенттердің жартысына жуығы үшін мобильді телефондағы интернетсіз ойнау функциясы мүлдем маңызсыз екенін көреміз.



Сурет 33 - Интернет желісі арқылы ойналатын ойын түрлері (маңыздылық дәрежесі бойынша 0-ден 10-ға дейін, пайызбен)

Интернеттегі ойындардың маңыздылығын бағалау кезінде студенттердің алдынғы алынған нәтижеге ұқсас болып келді. Ұялы телефон көптеген студенттер үшін ойын құралы ретінде қолданылмайды.



Сурет 34- Басқа бағытта, атап айтқанда (маңыздылық дәрежесі бойынша 0-ден 10-ға дейін, пайызбен)

Зерттеу таңдамасындағы студенттер үшін маңыздылық дәрежесі бойынша бағалауға өзге де жауап беру ұсынылды. Студенттердің үштен екісі ұялы телефонның басқа маңызды функцияларын көрсетпеді, ал студенттер іріктемесінің төрттен бірі ұялы телефонның өте маңызды басқа функцияларының бар екендігі туралы жауап берді, бірақ оларды сөзбен атай алмады. Яғни, жауап нұсқаларын ұсынбай, сауалнамаға қатысқан студенттердің төрттен бірі ұялы

телефонның өздері үшін маңызды басқа функциясын нақты тұжырымдауға қиналатындарын көреміз.

Кесте 46- Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану, созылмалы стресс, жыныс ерекшелігі және ұялы телефон мен оның функцияларының маңыздылығы бойынша студенттердің Спирмен критерийі бойынша жалпы көрсеткіштердің корреляциялық матрицасы

Сауалнама сұрақтары	Жыныс айырмашылығы	Жас айырмашылығы	TMD_∑	PUMP_∑	MPPUS_∑	Stress_∑
1	2	3	4	5	6	7
B_1_Internet	,035	,021	,199**	,094	,076	,202**
	,651	,785	,009	,219	,321	,008
B_2_әлеуметтік желі	-,020	,067	,205**	,094	,116	-,030
	,798	,378	,007	,218	,129	,695
B_3_қоңыраулар	,056	-,038	,048	-,012	,065	-,045
	,466	,622	,528	,875	,394	,560
B_4_SMS	-,114	,023	,212**	,089	,082	-,010
	,136	,768	,005	,246	,281	,899
B_5_Chat	,083	-,084	,099	,138	,151*	,075
	,280	,272	,195	,069	,047	,330
B_6_сыртқы көрінісі	-,013	-,101	,126	,120	,214**	,174*
	,864	,187	,099	,115	,005	,022
B_7_ойындар	,151*	,051	,181*	,136	,051	,003
	,048	,505	,017	,075	,504	,971
B_8_күнтізбе	,043	,026	-,055	,018	-,081	-,093
	,570	,734	,475	,813	,292	,225
B_9_әуен	-,056	,057	,151*	-,010	-,023	,073
	,464	,453	,047	,896	,761	,342
B_10_Video_көру	-,094	-,058	,179*	,014	,020	,091
	,220	,447	,018	,858	,791	,232
	173	173	173	173	173	173
B_11_Video_түсіру	-,251**	-,060	,217**	,094	,146	,143
	,001	,430	,004	,217	,055	,061
B_12_Web_Serfing	,118	-,072	,181*	,115	,109	-,117
	,122	,350	,017	,132	,155	,124
B_13_E-Mail	,058	,075	,111	,069	,068	-,045
	,452	,325	,146	,368	,375	,558
B_14_Service	,048	,039	-,057	-,051	-,118	,003
	,534	,607	,454	,504	,122	,972
B_15_GPS	,101	-,039	,051	,140	,227**	,148
	,185	,610	,506	,066	,003	,052
B_16_қымбат көрінісі	-,007	-,130	,209**	,121	,165*	,114
	,923	,088	,006	,112	,030	,137

46-кестенің жалғасы

1	2	3	4	5	6	7
B_17_ Интернетсіз ойындар	,070	-,073	,129	,138	,039	,049
	,358	,340	,091	,070	,611	,522
B_18_интернет-ойындары	,114	-,020	,062	,068	,025	-,024
	,136	,799	,420	,372	,749	,751
B_19_басқа нұсқа	,065	-,186*	-,080	,065	,021	,105
	,393	,014	,297	,394	,788	,170
*Ескертпе:B - ұялы телефон функциясының маңыздылығы, * - корреляция 0,05 деңгейінде маңызды (екі жақты); ** - корреляция 0,01 деңгейінде маңызды (екі жақты).*						

46-кесте көрсетіліп тұрғандай, ұялы телефон функцияларының маңыздылығы көрсеткіштері арасында оң және теріс корреляциялық байланыстар бар, мысалы, «ойындар» (оң корреляция) және «бейне түсіру» (теріс корреляция). Бұл студент ұл балалардың, студент қыздарға қарағанда ұялы телефонды пайдалану функциясы ретінде ойындарды маңыздырақ деп бағалайтынын көрсетеді. Сонымен қатар, «бейне түсіру, суретке түсіру» функциясы зерттеу үлгісіндегі студент ұлдарға қарағанда студент қыздар үшін маңыздырақ.

Алынған нәтиже ұялы телефон функцияларын қолданудағы жыныстық айырмашылықтардың бар екендігі және біздің ойымызша, студент қыздарда ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділіктің маңызды көрсеткіші болып табылатындығы, олар үшін бейне түсіру және фотосуреттер түсіру функциясы өте маңызды болды.

Жас ерекшелік айырмашылығының көрсеткіші мен басқа нұсқа жауап арасындағы мәнді корреляциялық байланыс басты маңызды нәтиже берді. Студенттердің жасы кіші болған сайын, олар ұялы телефонның маңыздылығын бағалауда «басқа» нұсқа жауабын таңдауға бейім болды. Мүмкін, бұл жасөспірімдік максимализм көрінісі болар, онда ол ұялы телефон функцияларының маңыздылығын бағалауда өз көзқарасын, өз тәсілін көрсетуге ұмтылады.

Ұялы телефон функцияларының маңыздылығын бағалау көрсеткіштері мен ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану көрсеткіштерінің өзара байланысын талдау кезінде TMD тесті ерекше мәліметтер көрсетті. Сауалнама көрсеткіштері мен осы тест арасында көптеген оң корреляциялар анықталды, атап айтқанда Интернеттің маңыздылығы, Әлеуметтік желілер, SMS-хабарламалар, Ойындар, Музыка, бейне және фотосуреттерді көру, бейне және фотосуреттерді түсіру, Web-Serfing, қымбат ұялы телефонның түрі. Осы көрсеткіштердің барлығы TMD тестінің жиынтық көрсеткішімен маңызды оң корреляциялармен байланысты. Яғни, жоғарыда көрсетілген функциялардың маңыздылығы қаншалықты жоғары болса, студенттердің TMD тестімен өлшенген ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану ықтималдығы соншалықты жоғары болады.

Осы нәтижені ұялы телефон функцияларының маңыздылығының жеке көрсеткіштері мен MPPUS шкаласы бойынша өлшенген ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану арасында анықталған оң корреляциялар ішінара толықтырады. Нақтырақ айтқанда, ұялы телефон функцияларының маңыздылығы көрсеткіштері бойынша: Чат, ұялы телефонның сыртқы түрі, GPS, қымбат сыртқы түрі. Әрине, нәтижесінде ұялы телефон функцияларының маңыздылығы мен ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану арасындағы маңызды корреляциялар TMD тесті мен маңыздылық сауалнамасы арасында алынған маңызды корреляциялармен салыстырғанда, маңыздылықтың мүлдем басқа функцияларына қатысты екендігімен байқалды.

MPPUS шкаласы бойынша тек бір жалпы көрсеткіш анықталатынын ескере отырып, ол жалпы ұялы телефонды пайдалану мәселесін көрсетеді, ал TMD тест құрылымында, жалпы көрсеткіштерден басқа, асыра пайдалану, бақылаудың жоғалуы және төзімділік анықталады, сондықтан анықталған маңызды корреляциялық байланыстар олардың сапалық сипаттамалары бойынша әртүрлі болады.

Кез-келген жағдайда ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануды анықтау үшін бір ғана емес, олардың өзара толықтырушы құрылымын ескере отырып, бірнеше тиісті психодиагностикалық әдістемелерді қолдану қажет. Сонымен қатар, маңызды деңгейде телефон функцияларының маңыздылығы мен оның шамадан тыс пайдаланылуына бейімділік арасындағы байланыстар анықталды.

Сонымен қатар, ұялы телефонның маңыздылығының екі функциясы мен созылмалы стресс деңгейі арасында маңызды оң корреляциялық байланыстар анықталды, атап айтқанда: Интернет және ұялы телефонның сыртқы түрі функциялары бойынша. Бұл студенттердегі созылмалы стресс деңгейі неғұрлым жоғары болса, соғұрлым оған интернетте іздеу функциясы және ұялы телефонның сыртқы түрі маңыздырақ болатынын көрсетеді. Бұл нәтижені студенттердің стрессті жеңу үшін қолданатын күресу стратегиялары тұрғысынан талдау маңызды. Бір жағынан, «виртуалды әлемге кету», екінші жағынан, өзінің сыртқы әл-ауқаттын көрсету, яғни студенттердің интернет пен ұялы телефонның сыртқы түрінің маңыздылығы жоғары болған кездегі стрессті басқарудың конструктивті емес стратегиясын таңдауы.

Қорытындылай келе, студенттердің сауалнамасын талдау нәтижесінде біздің 4-ші болжам расталды, атап айтқанда, авторлық әзірлеген сауалнамасы-анкета негізінде студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділігі бойынша қауіп тобын анықтауға болады. Бұл сауалнама жүргізудің бастапқы нұсқасы болып табылады, кейбір сұрақтар өзінің тиімділігін көрсете алмады, ал кейбір сұрақтар студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану бойынша тәуекел тобына жататындарды анықтау үшін, құнды психодиагностикалық материал жинауға мүмкіндік берді.

3.2-тарауда біз сауалнама әзірлеудің негізгі ұсынылатын эмпирикалық критерийлерін қарастырамыз, олар студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділігі бойынша тәуекел тобын анықтау үшін нәтижелерді интерпретациялау кезінде қолданылады. Мұнда, ең алдымен, сауалнама

нәтижелерінің сандық талдауы және жалпы студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділігі бойынша тәуекел тобын анықтауға арналған авторлық сауалнама жарамдылығы туралы төртінші гипотезаны тексеру көрсетілді. Жалпы, біз дайындаған сауалнама өзінің жарамдылығын көрсетті, сауалнаманың кейбір сұрақтарын кейіннен оны өткізу кезінде жарамдылыққа тексеру нәтижелеріне қарай өзгерту немесе толықтай өзгерту қажет.

Осылайша, біз жүргізілген зерттеудің нәтижелерін нақты сандық талдау арқылы, қойылған зерттеу сұрақтарын ескере отырып, әрбір гипотезаны тексеру арқылы, алынған деректер бізге жүргізілген зерттеудің негізгі тұжырымдарын қалыптастыруға көмектесті.

3.2 Ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану жағдайында студенттердің стресс және резильенттілігін зерттеу бойынша алынған нәтижелерін интерпретациялау

Алынған нәтижелерді интерпретациялау барысы, сонымен қатар біздің нәтижелерімізді шетелдік зерттеулердің нәтижелерімен салыстыру. Шетелдік зерттеулерде ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану мен денсаулыққа зиянды белгілер арасында айтарлықтай оң корреляция бар екені анықталды, ол негізінен ұйқының бұзылуымен байланысты (Xie, Dong, Wang [37, б. 321]; Zhang, Wu [38, б. 87]). Біз жүргізген зерттеуде сондай-ақ, созылмалы стресстің бір параметрі ретінде ұйқы бұзылулары мен ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану көрсеткіштері арасында маңызды оң корреляциялық байланысы анықталды. Яғни, біздің зерттеу нәтижелеріміз студенттердің денсаулығы мен физикалық жағдайын нығайту үшін олардың смартфондарды пайдалануын, әсіресе ұйықтар алдында шектеуге ықпал ету керектігін анықтады, өйткені кешіктірілген/кейінге қалдырылған ұйқы ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланумен тығыз байланысты болып келеді.

В.П. Шейновтың зерттеулерінде [20, б.38] көрсетілгендей, орыстілді социумда ұялы телефонды шамадан тыс қолдану мазасыздықпен, депрессиямен, стресспен оң байланыста және өзін-өзі бақылаумен және өмірге қанағаттанумен теріс байланыста болады, бұл ішінара біздің зерттеу нәтижелерімізде созылмалы стресс көрсеткіштерінде көрініс табады: ұйқының бұзылуы және жағымсыз эмоционалдық бояуы бар жағдайлардың болуы. Сонымен қатар, студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс қолдануы кезіндегі өзін-өзі бақылауды жоғалтуы созылмалы стресске арналған тест нәтижелерінде де, ұялы телефонды шамадан тыс қолдануды анықтаудағы сауалнамаларда көрсетілген.

Келесіде біз, резильенттілік пен жалғыздық сезімін бастан кешіру, экстраверсия, мейірімділік, адалдық, невротизм және тәжірибеге ашықтық сияқты жеке қасиеттердің өзара байланысын зерттедік. Жалғыздық сезімі мен ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың түрлі көрсеткіштері арасында маңызды өзара байланыстар анықталды. Ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың барлық көрсеткіштері мен жоғары нейротизм деңгейі, сондай-ақ,

мейірімділік, экстраверсия және адалдық деңгейінің төмендігі арасындағы маңызды өзара байланыстар анықталды.

Біз, анықтаған жеке қасиет көрсеткіштері мен сипаттамаларының ішінде «тәжірибеге ашықтық» және «резильенттілік» ең аз дәрежеде ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділіктің болуына байланысты немесе анықтайды.

В.П. Шейнов, А.С. Девицын [217, б.313] ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану қыздарда жалғыздық сезімін сезінумен оң байланысы бар екенін анықтады. Біздің жұмыста жалғыздық сезімін субъективті түрде бастан кешу де, ұялы телефонды шамадан тыс қолданудың алдын алатын факторлардың бірі болып табылады. Біз студент қыздар мен жігіттердің жалғыздық сезімін зерттеу бойынша гендерлік талдау жүргізген жоқпыз.

Біз алған нәтижелерімізді басқа зерттеулердің нәтижелерімен салыстырамыз. Зерттеулер көрсеткендей, нейротизм және смартфонды күнделікті пайдалану уақыты жас ұрпақтың (Zhitomirsky-Geffe, Blau [229, б. 682]) ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануына болжамды факторлар болып табылады. Pearson, Hussain ([230, б.233]) ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану нарциссизм мен нейротизмнің жоғары көрсеткіштерімен байланысты екенін анықтады. Нейротизм смартфондарға тәуелділікпен оң байланыста болса, экстраверсия теріс байланыста (Volungis, Kalpidou, Popores және басқа да авторлар [35, б. 5]). Яғни, біздің зерттеуден алынған нәтижелер жоғарғы нейротизм деңгейі студенттердегі экстраверсияның төменгі деңгейіндей ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың предикторы бола алатынын толықтай растайды.

Шамадан тыс қолдану қаупі бар топтың өзін-өзі көрсету көрсеткіштері қарапайым пайдаланушылар тобына қарағанда жоғары (J.Billieux [27, б. 299]). Біздің зерттеуімізде тәжірибеге ашықтық жеке тұлғалық қасиет ретінде және ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану арасындағы маңызды байланыс анықталған жоқ. Мүмкін, тәжірибеге ашықтық және өзін-өзі ашуға ашықтық көрсеткіштердің атауы ұқсас болғанымен, ашықтықтың әртүрлі жақтарын өлшейді.

Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану бейімділігі тұлғаралық қақтығыстарды басқара алмаумен байланысты (J. Billieux [27, б. 301]), бұл біздің зерттеуімізде ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану бейімділігінің көрсеткіштері ретінде қарастырылатын ізгілік пен адалдық деңгейінің төмендігімен сәйкес келеді.

Сондай-ақ, біз жыныстық айырмашылықтарды және оқу бейінінің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділігіне әсерін анықтадық. Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану мәселесі бойынша жыныстық айырмашылықты талдауды бірқатар зерттеушілер бірнеше рет жүргізген. Мысалы, студент ұлдарда ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануына әсер ететін факторлар ретінде импульсивтілік пен депрессия болса, ал студент қыздарда анықтаушы фактор — импульсивтілік болды (S. Fergus, M.A Zimmerman [58, б. 402]).

Интернетті пайдалану тұрғысынан ерлер, әйелдерге қарағанда тәуелдірек болып шықты; алайда смартфондарға қатысты бұл көрсеткіш керісінше болды. Смартфонға тәуелділіктің орташа көрсеткіші әйелдерде ерлерге қарағанда жоғары. Біздің зерттеуімізде, студент қыздар ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануда барлық көрсеткіштер бойынша студент ұлдарға қарағанда көбірек бейім екендігі анықталды. Яғни, студент қыздар ұялы телефонды шамадан тыс қолдануға бейімділігі студент ұлдарға қарағанда әлдеқайда жоғары және статистикалық тұрғыдан маңызды болды. Бұл қатынас шетелдік зерттеулерде, Ресейлік зерттеулерде алынған ұқсас нәтижеге сәйкес келеді (S Fergus, M.A. Zimmerman [58, б. 418]), В.П. Шейнов [53,б.120]).

Бірнеше зерттеулерде гуманитарлық мамандықтың студенттерінде ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділік деңгейі физика мамандығы студенттеріне қарағанда жоғары екені анықталды (Al-Barashdi, Bouazza, Jabur [22, б. 215]). Орыс тілді қоғамда мұндай байланыстар гуманитарлық білім мен ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділік тек ер адамдарда ғана анықталды (В.П. Шейнов [53, б. 124]). Біздің зерттеуімізде гуманитарлық мамандықтарда оқитын студент ұлдар мен студент қыздарда, техникалық мамандықтарда оқитын студенттерге қарағанда ұялы телефонды шамадан тыс қолдануға бейімділігі жоғары болды.

Әйелдерде ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану, сонымен қатар, В.П. Шейновтың зерттеулері бойынша [53,б.122], жасқа, біліктілікке, комплиментарлыққа, провокациялыққа, отбасы болуына, балаларының болуына, жақсы көңіл-күйге теріс корреляциялайды және тәуелді мінез-құлық пен ұйқы мәселелерімен оң корреляциялайда болады. Орыс тілді қоғамдағы жас жігіттер мен қыздардың ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануы «прокрастинация, ұялшақтық, кибер-буллингтен қорғаныссыздықпен оң байланысты және ассертивтілікпен, жақсы көңіл-күймен теріс байланысты».

Мүмкін, болашақ зерттеулерде ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануды жыныстық сипаттамаларын анықтауға бөлек назар аудару керек, содан кейін жыныстық және мәдениетаралық айырмашылықтарды ескере отырып, ұялы телефонды пайдалану бойынша ұсыныстар мен регламенттер жасауға болады.

Сауалнама құрастыру және зерттеу кезінде біз, басқа зерттеушілердің нәтижелерімен расталған нәтижелерді негізге алдық. Біздің зерттеуімізде сауалнама жүргізу барысында ұялы телефонның белгілі бір функцияларын, ең алдымен, интернет пен камераны пайдалану жиілігі мен маңыздылығы – ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану бейімділігінің маңызды предикторы (белгісі) екені анық байқалды. Бұл интернетке-тәуелділік пен ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану арасында статистикалық тұрғыдан маңызды оң корреляция бар екенін растайды.

Сонымен қатар, ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану және «Facebook»-тің «жоғары маңыздылығы/мәні» бір-бірімен оң байланыста (Xie, X., Dong, Y., Wang, J. [38, б. 467]). Жалпы алғанда, әлеуметтік желілерді және ойындарды жиі қолдану ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың оң предикаторлары болып табылады, бұл ретте әлеуметтік желілерді пайдалану ойындарға қарағанда, ұялы

телефонды шамадан тыс пайдаланудың күштірек предикторы болып табылады (Zhang, M. X., Wu, A. M. S. [39, б. 254]). Біздің әлеуметтік желілерді пайдалану маңыздылығы бойынша зерттеуімізде, студенттердің тек бір үштен бірі ұялы телефонның осы функциясын ең жоғары бағамен бағалады. Негізінен жауаптарда шектік бағалар ұсынылды: 0 және 10 немесе 5 бағалау – маңыздылығы бойынша орташа бағалау, оны әртүрлі түрде интерпретациялауға болады.

Интернетсіз ойын функциясы ұялы телефонда зерттеу үлгісіндегі студенттердің шамамен жартысына маңызды емес. Қызықты аспект байқалды, қазіргі студенттер ойындарға арналған құрылғыларды ұялы телефонға қарағанда көбірек пайдаланады екен.

Яғни, біздің зерттеуіміздің шеңберінде әлеуметтік желілер, дәлірек айтқанда «Фейсбук» және ойындар ұялы телефонның функцияларының маңыздылығы мен мәні бойынша ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың бір мәнді предикаторлары болып табылмайды. Келесі сауалнама жүргізу барысында студенттерге ҚР-да әлдеқайда танымал әлеуметтік желі болып табылатын «WhatsApp» туралы сұрақ қою керек, яғни ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың мәдениаралық компонентін көбірек ескеруде маңыздырақ болады.

Біздің зерттеуімізде, студенттердің ұялы телефонды пайдалануының әртүрлі аспектілерін, тек оны шамадан тыс пайдалану тұрғысынан ғана емес, сонымен қатар қарым-қатынас тұрғысынан, белгілі бір функцияның маңыздылығы тұрғысынан анықтау үшін арнайы сауалнама әзірленді. Сонымен қатар, неміс тіліндегі Test of Mobile Phone Dependence brief (TMD brief) және ағылшын тіліндегі 27-сұрақ Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS-27) тесттері орыс тіліне аударылып, ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану диагностикасы үшін қолданылды. Scale PUMP: Problematic Use of Mobile Phone . Осылайша, зерттеулерін жүргізу үшін В. П. Шейнов және А. С. Девицын, ағылшын тіліндегі «Смартфонға тәуелділік шкаласы» (Smartphone Addiction Scale, SAS) сауалнамасын орыс тілді қоғамға бейімдеп және валидациялаған және сенімді және валидті «Смартфонға тәуелділік сауалнамасының қысқа нұсқасын» әзірлеген [83, б. 40].

Яғни, біздің зерттеуімізді жүргізу кезінде қазақстандық нәтижелерді шетелдік зерттеулердің қолда бар нәтижелерімен барынша дәл салыстыруға тырыстық.

Мұнда сондай-ақ, ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану мәселесін зерттеудің кросс-мәдени аспектісіне де тоқталуға тырыстық. Бұл зерттеудің ең маңызды аспектілерінің бірі болып табылады, себебі ол В.П. Шейновтың тәуелділік ретінде смартфонға байланысты анықтамасын және халықаралық қоғамдастықта қабылданған ұялы телефон немесе смартфонды шамадан тыс пайдалану ұғымын қамтиды, ол зерттеу нәтижелерін сипаттау кезінде де, психодиагностикалық құралдардың атауында да қолданылады.

Сонымен қатар, мысалы, орыс тілді қоғамда алынған нәтижелер басқа шетелдік зерттеулерде әрдайым расталмайды. Сонымен, мысалы, анықталған байланыстардың бірқатары шетелдік зерттеулердің көпшілігінде анықталған заңдылықтармен сәйкес келеді: смартфонға тәуелділіктің импульсивтілікпен оң

байланысы (Lim, Kim [248]; Lee, Kim [246]; Yang, Kim [249]), нейротизммен (Pearson, Hussain [230]; Zhitomirsky-Geffe, Blau [229]), интернет-тәуелділікпен (Ayar, Bektas, Bektas, Kudubes [24, б. 439]), ұйқыға жатардан бұрын смартфонды пайдаланумен (Dong, Wang [56, б. 167]; Zhang, Wu [57, б. 550]).

Өзінің зерттеуінде (В.П. Шейнов [20]) ер адамдар арасында смартфонға тәуелділіктің темекі тартуға деген ынтасымен елеулі оң байланысы бар екенін айтады, бұл әзірге шетелдік зерттеулердің нәтижелерінде растауын таппаған.

Біздің зерттеуімізде резильенттілік пен ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың өзара байланысын зерттеу міндеті қойылды, ол анықталды, өкінішке орай, резильенттілік қорғаныш факторы ретінде ҚР студенттерінде ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділікке әсер етпейді. Бұл кросс-мәдени ерекшеліктермен байланысты ма, әлі анықтау қиын, себебі басқа зерттеулерде қорғаныс факторларын зерттеу өте сирек кездеседі, негізінен патогендік факторларды зерттеу жүргізіледі, олар ұялы телефонды пайдалануына теріс әсер етуі мүмкін, тіпті тәуелділікке дейін алып келеді. Біз, өз тарапымыздан, ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануда студенттерге қорғаныш факторларын табуға тырысқан әрекетті аса бағалы деп санаймыз.

3.3 Ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану жағдайында студенттердің стресс және резильенттілігі бойынша эмпирикалық зерттеу болжамдарын соңғы тексеруі мен қорытындысы

1. Зерттеудің бірінші болжамы:

- $Б_1$**:** Жалпы алғанда, созылмалы стресс немесе оның жеке көрсеткіштерінің деңгейі жоғарылаған сайын, студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға тенденция да арта түседі;

- Бірінші болжам толық дәлелденді, яғни: созылмалы стресс деңгейі немесе оның жеке көрсеткіштері жоғары болған сайын, студенттер арасында ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану тенденциясы жоғары болады.

Іс жүзінде созылмалы стресстің барлық көрсеткіштері ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың барлық көрсеткіштерімен жоғары маңыздылық деңгейлерінде елеулі түрде байланысты. Сонымен қатар, «өз теріс эмоциялары мен сезімдерін стресс кезінде басқарудағы қиындықтар» және «жалпы созылмалы стресс деңгейі» сияқты көрсеткіштер маңызды рөл атқарады, олар жоғары статистикалық маңыздылық деңгейінде ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділікке ең көп әсер етеді. Созылмалы стресс пен студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың негізгі ерекшеліктерін сипаттайтын жасырын факторлар анықталды. Осы факторларды маңыздылығын кему ретімен атап өтеміз:

1. Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану студенттерде, ең алдымен, басқалар алдындағы міндеттемелерді орындамау және басқа іс-әрекеттерге әсері.

2. Студенттерде ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану абстиненциялық симптомның дамуымен байланысты (факторлық жүктеме 14,39%) теріс әсер етуімен анықталады (факторлық жүктеме 20,14%).

3. Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану созылмалы стресс ең алдымен бақылаудың жоғалуымен анықталады (факторлық жүктеме 11,79%).

4. Созылмалы стресс кезінде белгілі бір теріс эмоциялық бояуы бар тақырыптың болуы шамадан тыс пайдалануға бейім студенттерге тән (факторлық жүктеме 8,55%).

5. Жеңе алмайтын қалаулар: телефон туралы ойлар, студенттердегі мүмкін болатын қоңыраулар немесе хабарламалар туралы алаңдаушылық (факторлық салмақ 5,95%).

Осылайша, біз ең көп әсер ететін стресс факторларын анықтадық, атап айтқанда бақылаудың жоғалуы және жиі студенттердің психикалық жарақатынан туындаған теріс эмоциялық реңктегі жағдайлардың болуы, ол мобильді телефонды шамадан тыс пайдалануға әкелді.

Студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс қолдануы басқалар алдындағы міндеттемелерді орындамауға ең көп әсер етеді. Жалпы, ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану кезінде оның басқа қызметтерге деген ықпалы теріс, яғни бұл созылмалы стресс тұрғысынан да, ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану кезінде де бақылауды жоғалту туралы сөз болып отыр.

2. Зерттеудің екінші болжамы:

- $Б_2$**:** Студенттердің резильенттілік деңгейі немесе оның жеке көрсеткіштері жоғары болған сайын, ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға тенденция төмендейді;
- Екінші болжам өзінің біршама дәлелін тапты, яғни: жалпы немесе оның жеке көрсеткіштері бойынша резильенттілік деңгейі жоғары болған сайын, студенттерде ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану тенденциясы төмендейді. Резильенттілік деңгейі тек ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың бір көрсеткішімен, яғни «басқа іс-әрекеттерге теріс әсерімен» байланысты, сонымен қатар резильенттілік деңгейі ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану кезіндегі уақыт факторымен жанама түрде байланысты, атап айтқанда, резильенттілік деңгейі төмен болған жағдайда, ұялы телефон жоспарланғаннан да көп уақыт пайдаланылады немесе жалпы телефонға көп уақыт жұмсалады деп күтуге болады.

Екінші болжам бойынша жасалған қорытындыны талдайық. Тек резильенттіліктің кейбір көрсеткіштері ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланумен елеулі түрде байланысты. Сонымен қатар, «Басқа әрекет түрлеріне теріс әсер ету» көрсеткіші резильенттіліктің барлық көрсеткіштерімен 5%-дық маңыздылық деңгейінде теріс корреляциялық байланыста. Студенттердің резильенттілігі мен ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану арасындағы өзара байланыстың негізгі ерекшеліктерін сипаттайтын латентті факторларды атап өтейік. Осы факторларды маңыздылығын кему ретімен атап өтеміз:

1. Студенттерде ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану, ең алдымен, жоспарланғаннан көп уақыт телефон қолданумен немесе жалпы телефонға көп уақыт жұмсаумен анықталады (факторлық жүктеме 18,17%).

2. Студенттерде ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану абстиненциялық симптомның дамуымен байланысты (факторлық жүктеме 16,56%).

3. Ұялы телефонды физикалық немесе физиологиялық мәселелердің болуына қарамастан пайдалану (факторлық жүктеме 13,40%).

4. Резильенттік студенттердің шамадан тыс пайдалану көрсеткіштерімен байланысты емес (факторлық жүктеме 12,66%).

5. Қанағат алу үшін пайдалану уақытын үнемі ұлғайту қажеттілігі (факторлық жүктеме 7,88%).

Осылайша, ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділікке ең көп әсер ететін жасырын факторларды, сондай-ақ төзімділік көрсеткіштерін ескере отырып, бөліп көрсету. Ұялы телефонды шамадан тыс қолдану резильенттілік деңгейімен байланысты емес екені анықталды, алынған латентті фактор тек резильенттілік сипаттамаларын қамтитын бір бағытты вектор болып табылады.

Студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануы телефонды жоспарланғаннан да көп уақыт пайдалануға немесе жалпы алғанда телефонға көп уақыт жұмсауға, яғни төзімділік контекстінде ең үлкен әсер етеді. Бұл нәтиже резильенттілік пен ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану кезінде өткізілген көп уақыт арасындағы қызықты аспектіні ашады, бұл байланыс жанама – төтеп беру қабілеті орташа деңгейде қалады, ал ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану басқа да іс-әрекеттерге теріс әсер етеді, олар жоғары деңгейдегі резильенттілікті дамытуға мүмкіндік береді.

Жалпы, ұялы телефонды пайдалануға жұмсалған уақыт факторы туралы сөз болып отыр. Қайталаймыз, резильенттілік деңгейі ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға жанама түрде ғана әсер етеді, созылмалы стресске қарағанда, оның әсері бақылауды резильенттілік тұрғысынан да, басқалар алдындағы міндеттемелерді орындамау тұрғысынан да, сондай-ақ ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану салдарынан басқа іс-әрекеттерге тікелей теріс әсер ету тұрғысынан да айқын байқалды. Абстиненция симптомы студенттерде созылмалы стресс пен резильенттіліктің контекстінде де, екінші факторлық жүктемеде де байқалады, бұл студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану жағдайының қиындығын тағы да көрсетеді, себебі тек ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану ғана емес, абстиненция симптомы жаңа түрдегі мінез-құлық тәуелділігінің (номофобияның) бар екенін көрсетеді.

Зерттеудің екінші болжамын қарастыру аясында біз ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану бейімділігі мен жалғыздық сезімін бастан кешіру арасындағы байланысты, сондай-ақ мынадай тұлғалық қасиеттердің болуын зерттедік: экстраверсия, қайырымдылық, адалдық, нейротизм және тәжірибеге ашықтық.

Жалғыздық сезімі мен ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың түрлі көрсеткіштері арасында маңызды өзара байланыстар анықталды. Сондай-ақ ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың барлық көрсеткіштері мен жоғары нейротизм және төмен мейірімділік деңгейі арасындағы маңызды байланыстар анықталды (тек ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануды бақылауды жоғалту көрсеткіші бойынша маңызды байланыс анықталған жоқ).

Экстраверсия және жауапкершілік бойынша да бірнеше маңызды теріс корреляциялық байланыстар анықталды, ең алдымен, ұялы телефонның шамадан

тыс пайдаланылуының жалпы көрсеткіштерімен, яғни экстраверсия және жауапкершілік деңгейі неғұрлым төмен болса, ұялы телефонды артық пайдалану тенденциясы соғұрлым жоғары болады.

Жеке тұлғалық қасиеттер көрсеткіші «тәжірибеге ашықтық» сияқты, сондай-ақ «резильенттілік» біздің бөлінген жеке тұлғалық көрсеткіштер мен сипаттамалар арасында ең аз байланысты немесе ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділіктің бар болуын анықтайды.

Зерттеудің үшінші болжамы:

- $Б_3$: Студенттердің жыныстық ерекшеліктері және олардың оқу бейіні бойынша ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану тенденциясының болуына айтарлықтай ықпал етеді, бұл тенденция студент ұлдарға қарағанда, студент қыздарда айқын көрінуі ықтимал.

Үшінші болжам біздің зерттеуіміз шеңберінде толық расталды. Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділік студент қыздарда студент ұлдармен салыстырғанда айтарлықтай жоғары. Сонымен қатар, гуманитарлық мамандықтарда оқитын студенттер техникалық мамандықтарда оқитын студенттермен салыстырғанда ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейім.

Қыздар ұялы телефонды пайдалану бойынша студент ұлдарға қарағанда көбірек тәуелділікке бейім, бұл абстиненттік синдром мен бақылаудың жоғалуына әкеледі. Алынған нәтиже басқа зерттеулердің деректерін растай келе, онда студент қызыдар ұялы телефонның артық пайдалануына байланысты студент ұлдарға қарағанда үлкен бейімділік көрсетті.

Сонымен бірге, студенттер арасында ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың жиі кездесетін бір көрінісі – өз міндеттерін басқаларға қатысты орындамау немесе басқалармен қарым-қатынастағы проблемаларға қарамастан пайдалану болып табылады, бұл студент қыздарға аз дәрежеде бұл белгілер тән болды. Сондықтан, жыныстық ерекшеліктер студенттер қыздар мен студент ұлдарда ұялы телефонды артық пайдалануына әсер етеді. Студент ұлдарда студент қыздармен салыстырғанда, бұл басқа адамдармен қарым-қатынаста байқалады, типтік клиникалық көріністерсіз, мысалы, тәуелділік синдромы және бақылаудың жоғалуы.

TMD тесті бойынша «шамадан тыс қолдану» және «құмарлық: телефон туралы ойлар, қоңыраулар немесе хабарламалар болуы мүмкін деп алаңдаушылық» көрсеткіші техникалық оқу бейініндегі студенттермен салыстырғанда, гуманитарлық факультетте білім алатын студенттерде айтарлықтай жоғары болды. Бұл көрсеткіш ұялы телефонның артық пайдалануының маңызды көрсеткіштерінің бірі болып табылады, себебі шамадан тыс пайдалану әдетте қоңыраулар мен хабарламалар түрінде берілген ақпараттарды мүмкін өткізіп алынған туындайтын жоғары алаңдаушылық контекстінде қарастырылады.

Зерттеудің төртінші болжамы:

- $Б_4$: Әзірленген сауалнама негізінде ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділігіне орай тәуекел тобына кіретін студенттерді анықтауға болады.

Біздің 4-ші болжам толықтай расталды, атап айтқанда, әзірленген авторлық сауалнама-сұхбат негізінде ұялы телефонды шамадан тыс қолдануға бейім студенттердің тәуекел тобын анықтауға болады. Бұл сауалнама жүргізудің бастапқы нұсқасы болып табылады, кейбір сұрақтар өз тиімділігін көрсете алмады, ал кейбір сұрақтар студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану бойынша тәуекел тобына жататын студенттерді анықтауда құнды психодиагностикалық материал жинауға мүмкіндік берді.

Студенттер арасындағы ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділік бойынша тәукел тобын анықтауға арналған сауалнама эмпирикалық бөлігі аясындағы негізгі критерийлері:

1. Ұялы телефонның белгілі функцияларын пайдалану жиілігі мен маңыздылығы, бірінші кезекте, интернет және камера. Интернеттен ақпарат іздеу үшін ұялы телефонды пайдалану маңыздылығы (күнделікті, апталық және айлық уақыт бойынша ұсынылған) жиілік және бейне мен фотосуреттерді қарау, видео түсіру, фотосурет түсіру үшін камераны пайдалану.

2. Өзін телефонсыз елестету мүмкін еместігі. Ұялы телефонсыз өзіңізді елестету туралы сұрақ – студенттердің жауабында («жоқ»), өмірін ұялы телефонсыз елестете алмайтын студенттер арасында ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланумен маңызды оң корреляциялық байланыс анықталды.

3. Түнгі уақытта ұялы телефонды сақтау орны «қол жетімді жерде болуы». Түнгі уақытта телефонның орналасу орны туралы сұрақ - түнгі уақытта ұялы телефонды қол жетімді жерде қалдыратын студенттерде (жауап «қол жетімді жерде») ұялы телефонды шектен тыс пайдаланумен маңызды оң корреляциялық байланыс анықталды.

4. Ұялы телефонды жоғалту мүмкіндігі кезінде күшті жағымсыз эмоциялар сезіну. Ұялы телефонды жоғалту кезіндегі туындайтын ықтимал сезімдер туралы сұрақ. Ұялы телефонды жоғалтудан қатты қайғыратын студенттерде («иә, өте қатты») ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланумен маңызды оң корреляциялық байланыс анықталды.

5. Ұялы телефонды пайдалану кезінде мінез-құлықтық тәуелділігіне алып келетін, денсаулыққа зиянды ықтимал әсерлері туралы мәліметтің болмауы немесе оларды елемеу. Ұялы телефонды пайдаланудың ағзаға мүмкін зияны туралы сұрақ. Сонымен қатар, студенттердің тек 0,6% ұялы телефонды қолданудың зияны жоқ деп айтқан. Студенттер ұялы телефонды қолданғанда мүмкін зиян ретінде көрудің нашарлауы мен бас ауруларын атады.

6. Телефонды пайдалану функцияларының дараландырылуы. Ұялы телефон функцияларының маңыздылығы туралы сұрақ, «басқа» санатына жатқызу. Сұрақ ашық түрде, жауап нұсқаларын бермей қойылуы керек, осы сұраққа жауап бергеннен кейін, осы функцияны уақыт бойынша қолдану жиілігін және сол уақытты бақылай алу қабілетін анықтауға бағытталған аз көлемді сұхбат өткізуге болады.

7. Ұялы телефонның қымбат/сыртқы түрінің маңыздылығы. Ұялы телефонның сыртқы түрінің, оның бағасының маңыздылығы туралы сұрақ. Яғни, ұялы телефон функцияларының маңыздылығы көрсеткіштері бойынша: сыртқы

түрі, ұялы телефонның бағасы жағынан бағалы болуы арқылы ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланумен маңызды оң корреляциялық байланыстар анықталды.

Кез келген жағдайда ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануды анықтау үшін бір ғана емес, бірнеше тиісті психодиагностикалық әдістемелерді, олардың өзара толықтыратын құрылымын ескере отырып, сондай-ақ студенттердің ұялы телефонды пайдалануының когнитивтік, эмоционалдық және мінез-құлық ерекшеліктерін ашуға бағытталған жеке ақпаратты жинау үшін ұсынылған сауалнаманы қолдану қажет.

Үшінші бөлім бойынша тұжырымдар мен қорытындылар.

Студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділігі бойынша тәуекел тобындағы студенттерді ерте анықтау және жоғары оқу орнында оқу процесінде студенттердің ұялы телефонды пайдалануын реттеу бойынша ұсыныстарды негіздеу үшін ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану жағдайында студенттердің созылмалы стресс пен төзімділігінің рөлі анықталды. Жүргізілген зерттеу көрсеткендей, ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану студенттердің өмірінің көптеген маңызды аспектілеріне, өзін-өзі бақылауға, басқа адамдармен қарым-қатынасқа, сондай-ақ басқа адамдарға қатысты міндеттемелеріне өте жағымсыз әсер етеді. Студенттердің тәуелділікке қарсы ерте алдын алу олардың физикалық және психикалық денсаулығын сақтауына ықпал етеді, сонымен қатар оқу жетістігіне, өнімділікке және жасөспірімдік кезеңге тән жеке тұлғалық дамуға оң әсерін тигізеді.

Білім алушылардың жеке және әлеуметтік-психологиялық сипаттамаларымен, студенттердің физикалық және психикалық денсаулығына теріс әсерлерімен ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың өзара байланысы туралы зерттеулердің аналитикалық шолуы жасалды. Жоғары оқу орындарының білім беру процесінде студенттердің ұялы телефонды пайдалануын реттеудің қажеттілігі теориялық тұрғыдан негізделген. Жаңа деректер ғылыми айналымға енгізілді, олардың негізінде ұғымдар қалыптастырылды және олар басқа жаңа деректермен бірге студенттердегі созылмалы стрессті, резильенттілік деңгейін, әлеуметтік-психологиялық және жеке ерекшеліктерін ескере отырып, шамадан тыс пайдалуды ерте диагностикалаудың кешенді модельдерін әзірлеудің теориялық негізін құрады.

Қазақстандағы психология саласы бойынша алғаш рет диссертациялық зерттеу аясында ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану ұғымы егжей-тегжейлі талданып, айырмашылығы анықталды. Алынған теориялық нәтижелерінде смартфонды шамадан тыс пайдалану мен әзірленген сауалнама пайдалану бойынша одан әрі зерттеулерді жоспарлау кезінде пайдалы болуы мүмкін.

Нақты қорытындыларды жоғары оқу орындарының психологиялық қызметі, оқу топтарының эдвайзерлері студенттердің смартфонға тәуелділігінің алдын алу бойынша студенттермен тәрбиелік және оқу жұмыстарында пайдалана алады. Диссертация зерттеу шеңберінде студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануын анықтауға мүмкіндік беретін авторлық сауалнама әзірленді. Жүргізілген эмпирикаттық зерттеу нәтижесінде Қазақстан Республикасында

студенттер арасындағы шамадан тыс пайдалануды алдын алу туралы ақпарат жинақтау үшін басқа зерттеулер жүргізуге негіз қаланды. Практикалық тұжырымдар жоғары оқу орындарының психологиялық қызметі, эдвайзерлердің оқу топтарындағы тәрбиелік және оқу жұмыстарында студенттердің смартфонға тәуелділігін алдын алу бойынша қолданылуы мүмкін.

Студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануын диагностикалау үшін ұсынылған теориялық және практикалық түрде бейімделген құралдар жоғары оқу орнына дайындық кезеңінде, бірінші курсты оқыту кезінде де, жоғары оқу орнында оқудың барлық кезеңінде мониторинг ретінде де қолданылуы мүмкін.

Диссертациялық зерттеудің теориялық және эмпирикалық тұжырымдары Қазақстан Республикасының студенттері үшін қауіпсіз цифрлық ортаны құру бойынша әдістемелік әзірлемелердің негізі ретінде пайдаланыла алады, студенттермен олардың физикалық және психологиялық денсаулығын сақтау бойынша тәрбиелік-әлеуметтік жұмыстарды ұйымдастыруға, соның ішінде смартфонға тәуелділіктің ерте алдын алуға бағытталды.

ҚОРЫТЫНДЫ

Қорытындылай келе, біздің диссертациялық жұмыста қойылған зерттеу сұрақтары мен міндеттері шешілді. Студенттердің ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану жағдайындағы төзімділігі мен стрессін зерттеу бойынша әдебиеттерге теориялық талдау жүргізілді, атап айтқанда, стресс, ең алдымен, созылмалы стресс бойынша әдебиеттер талданды. Резильентілік ұғымы және оның қорғаныш рөлі, олардың студенттердің физикалық және психикалық денсаулығына әсері қарастырылды. Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану мәселесінің жай-күйі, сондай-ақ негізінен шетелдік зерттеушілер қарастыратын шамадан тыс пайдалану ұғымын анықтаудағы әдіснамалық қиындықтар талданды, осы мәселенің маңызды құрамдас бөлігі, атап айтқанда, зерттеудің қазіргі бағыттары, психологиялық-диагностикалық құралдар және студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануын реттеу бойынша қажетті ұсыныстар зерделенді. Әдеби талдау нәтижелерінен көрініп тұрғандай, біздің тарапымыздан ұялы телефонның проблемалық/шектен тыс пайдалануы және ұялы телефонға тәуелділік туралы зерттеулердің кең шолуын ұсындық, себебі бірқатар ғалымдар ұялы телефонның артық пайдалануын жаңа мінез-құлық тәуелділігі түрі ретінде қарастырады.

Жоғарыда айтылғандарға байланысты біз, студенттердегі патогендік фактор ретіндегі созылмалы стресс пен қорғаныш факторы ретіндегі резильенттілікті зерттеу мәселесін, жыныстық айырмашылықтар мен оқу бейінін ескере отырып, ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану жағдайында қарастырдық. Бұл оны шамадан тыс пайдалану бойынша тәуекел тобындағы студенттерді ерте анықтау және студенттік жаста ұялы телефонды пайдалануды реттеу қажеттілігі бойынша ұсыныстарды негіздеу үшін жасалды.

Психодиагностикалық әдістер ретінде созылмалы стресс деңгейін диагностикалау үшін созылмалы стресстің Лейпцигтік экспресс-тесті қолданылды - The Leipzig Screening Questionnaire on Chronic Stress – LKCS, резильенттілік деңгейін диагностикалау үшін – резильенттілік шкаласы қолданылды - The Resilience Scale - RS-25, ұялы телефонды шамадан көп қолдануды диагностикалау үшін бірден бірнеше сауалнамалар қолданылды:
Test of Mobile Phone Dependence brief (TMD brief), Scale PUMP: Problematic Use of Mobile Phone – ұялы телефонды проблемалық қолдану шкаласы, *27-item Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS-27),* ұялы телефонды шамадан тыс қолдануды диагностикалау үшін арнайы авторлық сауалнама әзірленді.

Бұдан басқа, жалғыздықты және әлеуметтік оқшаулануды субъективті сезінуді диагностикалау үшін – Жалғыздықты субъективті сезіну шкаласы жүргізілді *UCLA Loneliness Scale,* тұлғалық белгілерді және белсенділікті диагностикалау үшін *The Big Five Inventory:* Үлкен Бестік Сауалнамасы (Big Five Inventory) қолданылды.

Статистикалық әдістер: SPSS 23.0 нұсқасындағы статистикалық бағдарламалар пакеті қолданылды. Зерттеу деректеріне суреттеуші статистика әдістері қолданылып, мәліметтерді статистикалық талдау үшін келесі

процедуралар жүргізілді: мәліметтердің нормалды бөлуге сәйкестігі тексерілді, екі тәуелсіз таңдауды салыстыру үшін Манн–Уитнидің параметрлік емес U-критерийі қолданылды, Спирмен әдісі бойынша корреляциялық талдау және Кайзер бойынша нормализацияланған басты компоненттер әдісі арқылы факторлық талдау жүргізілді.

Алынған нәтижелер бізге ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану жағдайында студенттердегі созылмалы стресс пен резильенттіліктің рөлін және басым тенденцияларын анықтауға мүмкіндік берді, оларды жоғары оқу орнында студенттерді оқыту процесінде ескеру қажет. Біз зерттеудің ұсынған божамдарын тексеру нәтижелерін қорытындылаймыз.

Зерттеу жұмысымыздың негізгі болжам дәлелденді яғни, созылмалы стерсс деңгейі мен резильенттілік көрсеткіштерінің және студенттік жаста ұялы байланысты шамадан тыс пайдалануға бейімді болудың арасында сандық және сапалық өзара байланыс бар деп болжаймыз, бұл, ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану бойынша тәуекел тобына жататын студенттерді ерте анықтау үшін кешенді әлеуметтік-психологиялық тәсілді әзірлеуге мүмкіндік береді.

Біздің зерттеуіміздің төрт жеке болжамы толық және ішінара дәлелденді: Бірінші болжам толық дәлелденді, яғни: созылмалы стресс деңгейі немесе оның жеке көрсеткіштері жоғары болған сайын, студенттер арасында ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану тенденциясы жоғары болады. Стресстің жасырын (латентті) факторлары анықталды, олардың ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану бейімділігіне ең күшті әсер ететіні белгілі болды. Атап айтқанда, бұл-бақылауды жоғалту және негативті-эмоциялық реңкі басым жағдайлардың болуы, олар көбіне студенттердің бастан өткерген психикалық жарақаттарымен байланысты. Студенттер арасында ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану көбінесе басқалар алдындағы өз міндеттерін орындамау түрінде байқалды.

Екінші болжам өзінің ішінара дәлелін тапты, яғни: жалпы немесе оның жеке көрсеткіштері бойынша резильенттілік деңгейі жоғары болған сайын, студенттерде ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану тенденциясы төмендейді. Резильенттілік деңгейі тек ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың бір көрсеткішімен, яғни «басқа іс-әрекеттерге теріс әсерімен» байланысты, сонымен қатар резильенттілік деңгейі ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану кезіндегі уақыт факторымен жанама түрде байланысты, атап айтқанда, резильенттілік деңгейі төмен болған жағдайда, ұялы телефон жоспарланғаннан да көп уақыт пайдаланылады немесе жалпы телефонға көп уақыт жұмсалады деп күтуге болады.

Зерттеудің екінші болжамын қарастыру аясында біз ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану бейімділігі мен жалғыздық сезімін бастан кешіру арасындағы байланысты, сондай-ақ мынадай тұлғалық қасиеттердің болуын зерттедік: экстраверсия, қайырымдылық, адалдық, нейротизм және тәжірибеге ашықтық.

Жалғыздық сезімі мен ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың түрлі көрсеткіштері арасында маңызды өзара байланыстар анықталды. Сондай-ақ, ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың барлық көрсеткіштері мен жоғары

нейротизм және төмен мейірімділік деңгейі арасындағы маңызды байланыстар анықталды.

Үшінші болжам біздің зерттеуіміз шеңберінде толық расталды. Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділік студент қыздарда студент ұлдармен салыстырғанда айтарлықтай жоғары. Сонымен қатар, гуманитарлық мамандықтарда оқитын студенттер техникалық мамандықтарда оқитын студенттермен салыстырғанда ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейім. Сонымен бірге, студенттер арасында ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың жиі кездесетін бір көрінісі – студент ұлдарда өз міндеттерін басқаларға қатысты орындамау немесе басқалармен қарым-қатынастағы қиыншылықтарға қарамастан пайдалану болып табылады, бұл студент қыздарда анықталмады.

Біздің төртінші болжам толықтай расталды, атап айтқанда, әзірленген авторлық сауалнама негізінде ұялы телефонды шамадан тыс қолдануға бейім студенттердің тәуекел тобын анықтауға болады. Бұл сауалнама жүргізудің бастапқы нұсқасында кейбір сұрақтар өз тиімділігін көрсете алмады, ал кейбір сұрақтар студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану бойынша тәуекел тобына жататын студенттерді анықтауда құнды психодиагностикалық мәлімет жинауға мүмкіндік берді.

Диссертациялық зерттеу аясында студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануды анықтауға мүмкіндік беретін сауалнама әзірленді. Студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану бейімділігі бойынша тәуекел тобын анықтау мақсатында сауалнаманың жеті негізгі критерийі әзірленді: а) ұялы телефонның белгілі бір функцияларын ең алдымен интернет пен камераны пайдалану жиілігі мен маңыздылығы; ә) ұялы байланыссыз өзін мүлдем елестете алмау; б) түнгі уақытта ұйықтар алдында ұялы телефонды өз қасында сақтау; в) телефонды жоғалтып алған жағдайда қатты жағымсыз эмоцияларды сезіну; г) ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану денсаулыққа зиян екенін білмеу немесе бұл ақпаратты елемеу; д) телефонды пайдалану функцияларының жеке дараландыру; е) ұялы телефонның қымбат немесе сыртқы сәндік түріне ерекше мән беру.

Жалпы алғанда, жұмыста алынған нәтижелер жоғары оқу орындарының қауіпсіз цифрлық білім беру ортасын одан әрі дамытуға және студенттердің медиа құзыреттілігін қалыптастыруға, ұялы телефонның шамадан тыс пайдалануына алдын-ала профилактикалық жұмыстар жасауға мүмкіндік береді.

ПАЙДАЛАНҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1 King A.L., Valenca A.M., Nardi A.E. Nomophobia: The Mobile Phone in Panic Disorder with Agoraphobia Reducing Phobias or Worsening of Dependence? // Cognitive and behavioural Neurology. - 2010. - №23(1). – P. 52–54. https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc.

2 Использование мобильных телефонов и ожирение связаны// Институт информационных технологий. Министерство науки и образования Азербайджанской республики. https://ict.az/ru/news/4406. 30.07.2019.

3 Wardzinski E.K., Jauch-Chara K., Haars S., Melchert U.H., Scholand-Engler H.G., Oltmanns K.M. Mobile Phone Radiation Deflects Brain Energy Homeostasis and Prompts Human Food Ingestion // Nutrients. – 2022. - №14. - 339 p. https://doi.org/ 10.3390/nu14020339.

4 Бердібаева С.К., Масимбаева А.А. Заманауи психологиядағы стресске төзімділікті зерттеу. – Алматы, 2021. – 669 б.

5 Жолдасова М.К. Стресс пен қажудың зейінді реттеуге және когнитивтік тапсырманы орындауға әсері. – Алматы, 2012. – 46 б.

6 Тоқсанбаева Н.К. Стресс неге пайда болады және онымен қалай күресуге болады // VI Халықаралық Фараби оқулары // Студенттермен жас ғалымдардың «Фараби әлемі» атты халықаралық ғылыми конференция материалдары. - Алматы, 2019. - Б.139-143.

7 Азизова А.Ф., Баймолдина Л.О., Юджел Гелишли., Орынгалиева Ш.О. ЖОО студенттерінің психологиялық денсаулығы – кәсіби қалыптасудың негізі ретінде // Абай атындағы ҚазҰПУ хабаршысы, «Психология» сериясы. – Алматы, 2025. - №3 (84). – Б.232-241.

8 Сангилбаев О.С., Шукеева А.М., Жубаназарова Н.С., Турдалиева Ш.Т., Кожамкулова Н.С. «Резиленттілік» және әлеуметтік-психологиялық тұрақтылық // Абай атындағы ҚазҰПУ. Хабаршы. «Психология» сериясы. – Алматы, 2023. - №3 (76). – Б. 60-70.

9 Дуанаева С.Е. Шетелде оқитын студенттердің стересс пен резильенттілігінің этнопсихологиялық аспектілері. – Алматы, 2024. – 141 б.

10 Молодые казахстанские ученые доказали, что мобильные телефоны вредны для здоровья! // Нурлыбаева А. – медиапортал Караван. - https://www.caravan.kz/news/molodye-kazakhstanskie-uchenye-dokazali-chto-mobilnye-telefony-vredny-dlya-zdorovya-81736/. 19.12.2014.

11 Тоқаев Қ. Ж. Жасанды интеллект дәуіріндегі Қазақстан: өзекті мәселелер және оны түбегейлі цифрлық өзгерістер арқылы шешу. Қазақстан Республикасының Президенті Қ. Ж. Тоқаевтың Қазақстан халқына жолдауы, 2025 жылғы 8 қыркүйек. – https://www.akorda.kz/kz/memleket-basshysy-kasym-zhomart-tokaevtyn-kazakstan-halkyna-zholdauy-zhasandy-intellekt-dauirindegi-kazakstan-ozekti-maseleler-zhane-ony-tubegeyli-cifrlyk-ozgerister-arkyly-sheshu-881957. 30.07.2019.

12 Graben K., Doering B. K., Jeromin F., Barke A. Problematic mobile phone

use: Validity and reliability of the Problematic Use of Mobile Phone (PUMP) Scale in a German sample. Addictive Behaviors Reports, 2020. - №12(7). – 100297 p. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100297.

13 Колесников В.Н., Мельник Ю.И., Теплова Л.И. Проблематичное использование мобильного телефона в юношеском возрасте// Вестник ТвГУ. Серия «Педагогика и психология». – 2018. - Вып. 3. - С.38-51.

14 Международная классификация болезней 10-го пересмотра (МКБ-10). https://mkb-10.com/. 30.07.2019.

15 Долгушин Д.В., Белова А.П., Борисова О.Е., Панкратова Д.А. К вопросу о номофобии: социально-психологическая зависимость студентов старших курсов // Инновационный потенциал развития общества: взгляд молодых ученых: сборник научных статей Всероссийской научной конференции перспективных разработок Курск: Юго-Западный государственный университет, 2020. - С. 233–235.

16 Догадкина С.Б., Ермакова И.В., Шарапов А.Н. Вегетативное и гормональное обеспечение когнитивной деятельности детей (работа на смартфоне) в зависимости от психологических особенностей и типа вегетативной нервной активности // Новые исследования. – 2020. - № 2 (62). - С. 15–32. https://doi.org/10.46742/2072-8840-2020-62-2-15-32.

17 Крухмалева О.В., Крухмалев Е.В. (2017). Современные игровые устройства в жизни детей и подростков: социокультурный анализ // Культура и образование. – 2017. - № 2 (2). - С. 47–60.

18 Пережогин Л.О. Программа психотерапевтической помощи несовершеннолетним, обнаруживающим признаки зависимости от интернета и мобильных устройств // Практическая медицина. – 2019. - Т. 17, № 3. - С. 96-99.

19 Титова В.В. Киберпатология: результаты исследования и пути профилактики // Вестник Московского государственного областного университета. - 2017. - № 4. – 12 с. https://doi.org/10.18384/2224-0209-2017-4-849.

20 Шейнов В.П. Связи зависимости от смартфона с состояниями и свойствами личности // Журнал Белорусского государственного университета. Социология. - 2020. - № 4. - С. 120–127. https://doi.org/10.33581/2521-6821-2020-4-120-127.

21 Шейнов В.П. Адаптация и валидизация опросника «Шкала зависимости от смартфона» для русскоязычного социума// Системная психология и социология. 2020. - № 3 (35). - С. 75–84. https://doi.org/10. 25688 /2223-6872.2020.35.3.6.

22 Al-Barashdi H. S., Bouazza A., Jabur N. H. Smartphone addiction among university undergraduates: A literature review // Journal of Scientific Research and Reports, 2015. - Vol. 4, №3. - P. 210-225. https://doi.org/10.9734/JSRR/2015/12245.

23 Aljomaa S. S., Qudah M. F. Al., Albursan I. S, Bakhiet S. F., Abduljabbar A.S. Smartphone addiction among university students in the light of some variables // Computers in Human Behavior. - 2016. – Vol. 61. – P.155-164. https://doi.org /10.1016/j.chb.2016.03.041.

24 Augner C., Hacker G.W. Associations between problematic mobile phone

use and psychological parameters in young adults. *International journal of public health*, 2012. - №*57*(2). – P. 437-441. https://doi.org/10.1007/s00038-011-0234-z.

25 Ayar D., Bektas M., Bektas I. et al. The effect of adolescents' internet addiction on smartphone addiction // Journal of Addictions Nursing, 2017. - Vol. 28, №4. - P. 210–214. https://doi.org/10.1097/JAN.0000000000000196.

26 Bian M., Leung L. Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. Social Science Computer Review, 2015. - №33(1). – P. 61–79. https://doi.org/10.1177/0894439314528779.

27 Billieux J. Problematic Use of the Mobile Phone: A Literature Review and a Pathways Model // Current Psychiatry Reviews. - 2012. - №8. – P.299-307. DOI:10.2174/157340012803520522.

28 Demirci K., Mehmet A., Akpinar A. Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students // J Behav Addict. - 2015. - №4(2). – P.85-92. doi: 10.1556/2006.4.2015.010.

29 Elhai J.D., Dvorak R.D., Levine J. C., Hall B. J. Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology // J Affect Disord. – 2017 - №1. – P.251-259. doi: 10.1016/j.jad.2016.08.030.

30 De Pasquale C., Sciacca F., Conti D., Dinaro C., Di Nuovo S. Personality and dissociative experiences in smartphone users. Life Span and Disability, 2019. - №22(1). – P. 129–146.

31 Graben K. Problematische Handynutzung? Erhebung und Konsequenzen auf Studienleistung. Dissertation, Fachbereich Psychologie der Philipps-Universität Marburg. - 2021. – 78 p.

32 Hamamura T., Oka T., Honjo M., Sakai Y., Tanaka Saori C., Chiba T. Decreases in smartphone overuse and moderators among adults in general after the COVID-19 outbreak: A three-year prospective study. Addictive Behaviors. - 2025.- Vol. 167. – 108329 p.

33 Harwood J., Gutiérrez J., Scott A., Joiner R. Constantly connected – The effects of smart-devices on mental health // Computers in Human Behavior. - 2014.- №34. – P.267–272. DOI:10.1016/j.chb.2014.02.006.

34 Karpinski, A. C., Kirschner, P. A., Ozer, I., Mellott, J. A., & Ochwo, P. An exploration of social networking site use, multitasking, and academic performance among United States and European university students. Computers in Human Behavior, 2013. - №29(3). – P. 1182–1192. https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.10.011.

35 Volungis A. M., Kalpidou M., Popores C., Joyce M. Smartphone addiction and its relationship with indices of social-emotional distress and personality // International Journal Mental Health Addiction, 2020. - Vol. 18, № 5. - P.1209–1225. https://doi.org/10.1007/s11469-019-00119-9.

36 Waller G., Süss D. Handygebrauch bei Jugendlichen: Grenzen zwischen engagierter Nutzung und Verhaltenssucht. Forschungsbericht. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. Departement Angewandte Psychologie. - 2012.- 107 p. DOI: https://doi.org/10.21256/zhaw-4317.

37 Woo J.J., Kwak E.M., Lee H.J. The convergence study of smartphone

overuse on cyberbullying: Focusing on mediating effects of aggression // Journal of the Korea Convergence Society, 2018. - Vol. 9, № 5. - P.61–67. https://doi.org/10.15207/JKCS.2018.9.5.061.

38 Xie X., Dong Y., Wang J. Sleep quality as a mediator of problematic smartphone use and clinical health symptoms // Journal of Behavioral Addictions, 2018. - Vol. 7, № 2. - P. 466–472. https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.40.

39 Zhang M. X., Wu A. M.S. Effects of smartphone addiction on sleep quality among Chinese university students: The mediating role of self-regulation and bedtime procrastination // Addictive Behaviors, 2020. - Vol. 111. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106552.

40 Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 1. Вопросы теории и истории психологии / под ред. А. Р. Лурия, М. Г. Ярошевского. - М.: Педагогика, 1982.- 488 с, ил. (Акад. пед. наук СССР).

41 Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: [учебник] / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2012. – 713 с.

42 Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения. В 2-х т. Т. 1. – М.: Педагогика, 1983. – 391 с.

43 Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: В 2-х т. Т.1 / Под ред. Бодалева А.А., Ломова Б.Ф. – М.: Педагогика, 1980. – 232 с.

44 Деркач, А.А., Сайко Э.В. Самореализация – основа акмеологического развития. - М.: Московский психолого-социальный университет. РАО, 2010.

45 Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984. 444с.

46 Платонов К.К. Структура и развитие личности / отв.ред.: Глоточкин А.Д. – М.: Наука, 1986. – 256 с.

47 Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. - М.: Педагогика, 1989. - 560 с.

48 Эриксон Э. Детство и общество / пер. с англ. И науч.ред. А.А.Алексеев. – СПб.: Летний сад, 2000.

49 Долгушин Д..В., Белова А.П., Борисова О.Е., Панкратова Д.А. (2020). К вопросу о номофобии: социально-психологическая зависимость студентов старших курсов // Инновационный потенциал развития общества: взгляд молодых ученых: сборник научных статей Всероссийской научной конференции перспективных разработок Курск: Юго-Западный государственный университет, С. 233–235.

50 Догадкина С.Б., Ермакова И.В., Шарапов А.Н. Вегетативное и гормональное обеспечение когнитивной деятельности детей (работа на смартфоне) в зависимости от психологических особенностей и типа вегетативной нервной активности // Новые исследования. – 2020. - № 2 (62). - С. 15–32. https://doi.org/10.46742/2072-8840-2020-62-2-15-32.

51 Крухмалева О.В., Крухмалев Е.В. (2017). Современные игровые устройства в жизни детей и подростков: социокультурный анализ // Культура и образование. – 2017. - № 2 (2). - С. 47–60.

52 Пережогин Л.О. Программа психотерапевтической помощи

несовершеннолетним, обнаруживающим признаки зависимости от интернета и мобильных устройств // Практическая медицина. - 2019. - Т. 17, № 3. - С. 96–99.

53 Шейнов В.П. (2020в). Связи зависимости от смартфона с состояниями и свойствами личности // Журнал Белорусского государственного университета. Социология. – 2020. - № 4. - С. 120–127. https://doi.org/10.33581/2521-6821-2020-4-120-127.

54 Lazarus RS., Launier R. Stressbezogene Transaktion zwischen Person und Umwelt. In: Nitsch, JR. (Hrsg). Stress, Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen. Huber, Bern, 1981. - P. 213–260.

55 Antonovsky A. Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: dgvt. - 1997.

56 Garber A., Karapetyan L., Reschke K. Optimistisch den Stress meistern (russ.) Göttingen: Cuvillier Verlag. - 2018. – 200 p.

57 Schröder H., Reschke K. Das Stresskonzept – in Theorie und Praxis moderner denn je. Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis, 2016. - №48 (3). – P. 539–551.

58 Fergus S, Zimmerman M.A. Adolescent resilience: a framework for understanding healthy development in the face of risk. Annual Review of Public Health. - 2005. - №26(1). – P.399-419. DOI: 10.1146/annurev. Publhealth .26.02 1304.144357.

59 Hjemdal O., Friborg O., Martinussen M. Rosenvinge J.H. A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? // Int J Methods Psychiatr Res. – 2003. - №12(2). – P.65-76. doi: 10.1002/mpr.143.

60 Werner E.E. Protective factors and individual resilience / in: Shonkoff J. P., Meisels S. J. (Hrsg.) Handbook of Early Intervention. - New York. - 2000. – P.115–132.

61 Masten A.S., Best K.M., Garmezy N. Resilience and Development: Contributions from the Study of Children Who Overcome Adversity. Development and Psychopathology, 1990. - №2. – P.425-444. https://doi.org/10.1017/S0954579400005812.

62 Holtmann M., Schmidt M. Resilienz im Kindes- und Jugendalter // Kindheit und Entwicklung. - 2004. - №13(4). – P.195-200. DOI: 10.1026/0942-5403.13.4.195.

63 Laucht M., Esser G., Schmidt M.H. Längsschnittforschung zur Entwicklungsepidemiologie psychischer Störungen: Zielsetzung, Konzeption und zentrale Befunde der Mannheimer Risikokinderstudie // Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie, 2000. - №29(4). - P. 246-262.

64 Chamlee-Wright E., Storr V. H. Community resilience in New Orleans east: deploying the cultural toolkit within a Vietnamese-American community. In J. Rivera & D. Miller (Eds.), Community disaster recovery and resiliency: exploring global opportunities and challenges. - New York: Taylor & Francis. - 2010.

65 Zhou M., Bankston C. Growing up American: how Vietnamese children adapt to life in the United States. - New York: Russell Sage Foundation. - 1998.

66 Agasisti T., Avvasati F., Borgovoni F., Langobardi S. Academic resilience: what schools and countries do to help disadvantaged students in PISA. In A. Schleicher (Hrsg.), OECD Education Working Papers № 167. Paris: OECD. - 2018.

67 Jaffee S. R., Caspi A., Moffit T. E., Polo-Tomas M., Taylor A. Individual, family and neighborhood factors distinguish resilient from non-resilient maltreated children: a cumulative stressors model // Child Abuse & Neglect, 2007. - № 31. – P. 231–253.

68 Strunk G., Schiepeck G. Systemische Psychologie. München: Spektrum Akadmischer Verlag. - 2008.

69 Bolsinger J., Seifritz E., Kleim B., Manoliu A. Neuroimaging correlates of resilience to traumatic events-A comprehensive review // Frontiers in Psychiatry. 2018. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2018.00693.

70 Callaghan B. L., Graham B. M., Richardson R. From resilience to vulnerability: mechanistic insights into the effects of stress on transitions in critical period plasticity // Frontiers in Psychiatry, 2013. - №4. - 90 p.

71 Stainton A., Chisholm K., Kaiser N., Rosen M., Upthegrove R., Ruhrmann S., Wood S. J. Resilience as a multimodal dynamic process. Early Intervention in Psychiatry, 2018. - № 13. – P. 725–732.

72 Rönnau-Böse M., Fröhlich-Gildhoff K. Präventionsprogramm für Kindertageseinrichtungen – Förderung von seelischer Gesundheit und Resilienz. In K. Fröhlich-Gildhoff (Hrsg.), Handbuch Resilienzförderung. Wiebaden: VS Springer. 2011.

73 Southwick S., Sippel L., Krystal J., Charney D., Mayes L., Pietzrak R. H. Why are some individuals more resilient than others: the role of social support. World Psychiatry, 2014. - №15(1). - 3 p.

74 Thun-Hohenstein L., Lampert K., Altendorfer-Kling U. Resilienz – Geschichte, Modelle und Anwendung. Resilience-history, models and application. Open access. Zeitschrift für Psychodrama und soziometrie. – 2020. -Vol. 19. - P.7–20.

75 Bonanno G.A. The resilience paradox // European journal of Psychotraumatology. - 2021. - Vol. 12, №1. - 8 p. DOI:10.1080/20008198.2021.

76 Werner E. E. Journeys from childhood to midlife: risk, resilience and recovery // Pediatrics, 2004. - №114. - 492 p.

77 Garmezy N. Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments // Pediatrics, 1991. - № 20. – P. 459–466.

78 Rutter M., Colvert, E., Kreppner, J., Beckett, C., Castle, J., Groothues, C. Early adolescent outcomes for institutionally-deprived and non-deprived adoptees. I: disinhibited attachment // J Child Psychol Psychiatr, 2007. - №48. – P. 17–30.

79 Werner E. E., Smith R.S. Journeys from Childhood to Midlife: Risk, resilience and recovery. - Ithaca, N.Y. – 2001.

80 Ungar M. Resilience across cultures // British Journal of Social Work, 2008. - №38(2). – P. 218–235. https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343.

81 Бердібаева С.К., Байжуманова Б.Ш. Стрессті оптимизммен басқар! – Алматы, 2024. – 68 б.

82 Baizhumanova B., Berdibayeva S., Arzymbetova Sh., Garber A.,

Duanayeva S., Kulzhabayeva L. Role of stress and resilience in the psychological health of students studying abroad // The Open Psychology Journal. – 2024. - №17(1). DOI: 10.2174/ 011874350130904024043006492 5.

83 Колесников В.Н., Мельник Ю.И., Теплова Л.И. Проблематичное использование мобильного телефона в юношеском возрасте // Вестник ТвГУ. Серия "Педагогика и психология". 2018.- Вып. 3. - С. 38-51.

84 Bianchi A., Phillips J.G. Psychological predictors of problem mobile phone use. Cyberpsychol. Behav. - 2005. - №8. – P.39-51. doi: 10.1089/cpb.2005.8.39.

85 Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика ипрофилактика. 2-е изд. - СПб.: Питер, 2008. - 336 с.

86 Жолдасова М.К., Борбасова Г.Н., Мэттьюс Д., Кустубаева А.М. «Үлкен бестік» бес факторлы тұлғалық сауалнамасының қазақ тілді нұсқасын бейімдеу туралы // ҚазҰУ Хабаршысы. Психология және әлеуметтану сериясы. - 2018.- №67(4). – P. 124-133.

87 Lazarus R.S. Emotion and adaptation. - New York: Oxford Univ. Press. - 1991. http://www.loc.gov/catdir/enhancements/fy0602/91009611-t.html. 30.07.2019.

88 Selye H. Stress: Bewältigung und Lebensgewinn. - München: Piper Verlag. 1974.

89 Hacker W., Richter P. Belastung und Beanspruchung: Streß, Ermüdung und Burnout im Arbeitsleben. Heidelberg: Asanger. - 2008.

90 Filipp S.-H. (Ed.) Kritische Lebensereignisse (3., erw. Aufl. /// 3. Aufl.). München // Weinheim: Psychologie Verl.-Union; Beltz Psychologie-Verl.-Union. Retrieved from http://www.gbv.de/dms/hebis-mainz/toc/045704767.pdf. 30.07.2019.

91 Rohmert W., Rutenfranz J. Arbeitswissenschaftliche Beurteilung der Belastung und Beanspruchung an unterschiedlichen industriellen Arbeitsplatzen. Bonn. 1995.

92 Scheuch K., Schröder H. Mensch unter Belastung: Stress als ein humanwissenschaftliches Integrationskonzept. Berlin: Dt. Verl. der Wiss. - 1990.

93 Greif, S. (Ed.). Arbeits- und Organisationspsychologie: Internationales Handbuch in Schlüsselbegriffen. München: Psychologie-Verl.-Union. - 1989. Retrieved from http://www.gbv.de/dms/hebis-darmstadt/toc/11130709.pdf. 30.07.2019.

94 Semmer N., Udris I. Bedeutung und Wirkung von Arbeit. In H. Schuler & H. Brandstätter (Eds.), Aus dem Programm Huber. Lehrbuch Organisationspsychologie (2nd ed.). - Bern: Huber. 2005. - P.133–165.

95 Schröder H., Reschke K. (Eds.). Intervention zur Gesundheitsförderung für Klinik und Alltag. Regensburg: Roderer. - 1996.

96 Kudielka B. M., Kirschbaum C. Stress und Gesundheits. In R. Schwarzer & H. Weber (Eds.), Gesundheitspsychologie von A bis Z. Ein Handwörterbuch. Göttingen: Hogrefe Verl. für Psychologie. - 2002. - P. 561–564.

97 Block J. Kremen, A. M. IQ and Ego-Resiliency: Conceptual and Empirical Connections and Separateness // Journal of Personality and Social Psychology, 1996.- №70(2). – P. 349-361.

98 Garmezy N., Masten A. S. (). The study of stress and competence in

children: a building block for developmental psychopathology // Child Development. - 1994. - №55. – P. 97–111.

99 Engel G.L. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. Science, 1977. - №196(4286). – P. 129–136.

100 Egle U. T. Long-term effects of adverse childhood experiences-Actual evidence and needs for research. Z Psychosom Med Pychother, 2004. - №48(4). – P. 411–434.

101 Felitti V. J., Anda R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Edwards, V., Koss M.P., Marks S.J. Relationship of childhood abuse and household dysfunction too many of the leading causes of death in adults // Am J Prev Med, 1996. - №14(4). – P. 245–258.

102 Rothenberger A., Hüther G. Die Bedeutung von psychosozialem Stress im Kindesalter für die strukturelle und funktionelle Hirnreifung: neurobiologische Grundlagen der Entwicklungspsychopathologie // Prax Kinderpsychol Psychiatr, 2007. №46(9). – P. 623–644.

103 Volkmer S. A. Chóliz M., Lermer E. Deutsche Version des Test of Mobile Phone Dependence Brief (TMD Brief-G). Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen. - 2021. https://doi.org/10.6102/zis302.

104 Brewer M.L., van Kessel G., Sanderson B., Naumann F., Lane M., Reubenson A. et al. Resilience in higher education students: a scoping review. Higher Education Research & Development, 2019. - № 38(6). – P. 1105–1120.

105 Fisher D. M., Ragsdale J. M., Fisher E. C.S. The Importance of Definitional and Temporal Issues in the Study of Resilience // Applied Psychology, 2019. - №68(4). – P. 583–620. https://doi.org/10.1111/apps.12162.

106 Soucek R., Ziegler M., Schlett C., Pauls N. Resilienz im Arbeitsleben – Eine inhaltliche Differenzierung von Resilienz auf den Ebenen von Individuen, Teams und Organisationen. Gruppe. Interaktion. Organisation // Zeitschrift für Angewandte Organisationspsychologie (GIO). - 2016. - № 47(2). – P. 131–137. https://doi.org/10.1007/s11612-016-0314-x.

107 Aburn G., Gott M., Hoare K. What is resilience? An Integrative Review of the empirical literature // Journal of advanced nursing, 2016. - №72(5). – P. 980–1000. https://doi.org/ 10.1111/jan.12888.

108 Fletcher D., Sarkar M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory // European Psychologist, 2013. - №18(1). – P. 12–23.

109 Wanberg C.R., Banas J.T. Predictors and outcomes of openness to changes in a reorganizing workplace // Journal of Applied Psychology, 2000. - № 85(1). – P. 132–142. https://doi.org/10.1037/0021-9010.85.1.132.

110 Connor K.M., Davidson J.R.T. Development of a new resilience scale. The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) // Depression and anxiety, 2003. - №18(2). – P. 76–82. https://doi.org/10.1002/da.10113.

111 Luthans F. The need for and meaning of positive organizational behaviour // Journal of Organizational Behavior, 2002. - №23(6). – P. 695–706. https://doi.org/10.1002/job.165.

112 Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B. The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work // Child development, 2000. - №71(3). – P. 543–562.

113 Luthar S.S., Cicchetti D. The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. Development and psychopathology, 2000. - №12(4). – P. 857–885.

114 McLarnon M. J. W., Rothstein M. G. Development and Initial Validation of the Workplace Resilience Inventory // Journal of Personnel Psychology. – 2013. - №12(2). – P. 63–73. https://doi.org/10.1027/1866-5888/a000084.

115 Moenkemeyer G., Hoegl M., Weiss M. Innovator resilience potential. A process perspective of individual resilience as influenced by innovation project termination. Human Relations, 2012.- №65(5). – P. 627–655. https://doi.org/10.1177/0018726711431350.

116 Hartmann S., Weiss M., Newman A., Hoegl M. Resilience in the Workplace. A Multilevel Review and Synthesis. Applied Psychology. - 2019. https://doi.org/10.1111/ apps.12191.

117 Infurna F.J. Luthar S. S. Re-evaluating the notion that resilience is commonplace. A review and distillation of directions for future research, practice, and policy. Clinical psychology review, 2018.- №65. – P. 43–56. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.07.003.

118 Joseph S., Linley P.A.: Positive therapy: a meta-theory for positive psychological practice. Routledge. 2006.

119 Tugade M. M., Fredrickson B. L. Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences // Journal of Personality and Social Psychology, 2004. - №86(2). – P. 320–333. https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320.

120 Leipold B., Greve W. (). Resilience: A conceptual bridge between coping and development // European Psychologist, 2009. - №14(1). – P. 40–50. https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.40.

121 American Psychological Association Building your resilience. Abgerufen am von http://www.apa.org/topics/resilience. 15.05.2025

122 Wagnild G. M., Young H. M. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale // Journal of Nursing Measurement, 1993. - №1(2). – P. 165–178.

123 Folkman S., Moskowitz J. T. Positive affect and the other side of coping. American Psychologist, 2000. - №55(6). – P. 647–654. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647.

124 Sommer S. A., Howell J. M., Hadley C. N. Keeping Positive and Building Strength: The Role of Affect and Team Leadership in Developing Resilience during an Organizational Crisis // Group & Organization Management, 2016. - №41(2). – P. 172–202. https://doi. org/10.1177/1059601115578027.

125 Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / отв. ред. А. В. Махнач, Л. Г. Дикая. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. – 755 с.

126 Мадди С. Р. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. - 2005. - № 6. - Т. 26. - С. 87–101.

127 Ғұмырзақ А., Сарсенбаева Л.О.,Исмагамбетова Г. Студенттердің сессия кезіндегі стресс, мазасыздық және депрессивті кҥйлерінің ерекшеліктері. // Абай атындағы ҚазҰПУ. Хабаршы. «Психология» сериясы. – Алматы, 2025. -№3 (84). – Б. 242-252.

128 Каирбекова Б.Д., Илюсизова А.А., Мельничук Ю.С., Уайканова А.Б. Психологические аспекты стресса и стрессоустойчивости в современных условиях. // Инновационный Евразийский университет. Вестник. - Алматы, 2023. - № 4. – Б. 19-24.

129 Баймаханова У., Албытова Н., Садвакасова З. Psychological aspects of stress prevention in the sociopedagogical process. // Абай атындағы ҚазҰПУ. Хабаршы. «Психология» сериясы. – Алматы,2024. --№1 (78). – Б. 193-202.

130 Исимова А. Жоғары оқу орны білім алушылары арасындағы күйзелісті қабылдауды психологиялық зерттеу. // Абай атындағы ҚазҰПУ. Хабаршы. «Психология» сериясы. – Алматы,2024. -№1 (78). – Б. 203-208.

131 .Полывянная Н., Ахтаева Н. How pain, stress and mindfulness are interconnected with components of psychological and physical well-being of adults.// Абай атындағы ҚазҰПУ. Хабаршы. «Психология» сериясы. – Алматы,2023. -№4 (77). – Б. 232-243.

132 Бапаева М.К., Бапаева С.Т., Исмаилова Р.Б. Белгісіздік жағдайында білім алушылардың фрустрация күйін кешіруі және стреске төзімділігі // Абай атындағы ҚазҰПУ. Хабаршы. «Психология» сериясы. – Алматы,2022. -№3 (72). – Б. 148-152.

133 Лимашева Л.А., Кариев А., Бердибаева С.К., Дауткалиева П.Б. Chronic Stress and Resilience of Students in Conditions of Excessive Mobile Phone Usage //// Insight. – 2025. – Iss. 13. – P. 174-194.

134 Лимашева Л.А. Психо-эмоциональное последствия использования средств мобильной связи студентов. //«Международная научно-практическая конференция “актуальные вопросы психологической науки в цифровом мире». O‘zbekiston respublikasi oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi. Farg‘ona – 2024 ж.-Б.734-737

135 Лимашева Л.А., Бердибаева С.К., Өмірлік стресс пен смартфонға тәуелділік арасындағы байланыс.// Т.Тәжібаевтың 114 жыл толуына байланысты ұйымдастырылған «Қазақстан ғылымы және оқу ағарту жүйесі: даму жолдары мен болашағы» атты халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференцияға қатыстым. -Алматы, 2024. – Б. 215-220

136 Николаенко С.А., Пухно С.В. Подходы к классификации стратегий преодоления психологического стресса // Абай атындағы ҚазҰПУ. Хабаршы. «Психология» сериясы. – Алматы,2020. -№3 – Б. 5-12.

137 Кульшарипова З.К., Забегалин А.О., Аяпбергенова Г.С. , Тапалова О.Б. Стретегияларының және студенттердің стресске тұрыстығының байланысы.// Абай атындағы ҚазҰПУ. Хабаршы, «Психология» сериясы -

Алматы, 2023. -№1(74). - Б. 124-132.

138 Лимашева Л.А., Бердибаева С.К. Тәуелді мінез – құлық пен стресстің өзара байланысы. // Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ-дің 90 жылдығына және психология ғылымдарының докторы, профессор Сатыбалды Мұқатайұлы Жақыповты еске алуға арналған «Отандық және әлемдік психологияның дамуы: тәжірибесі, үрдістері мен болашағы» атты Жақыпов оқулары халықаралық ғылыми-практикалық конференция. Алматы, 2024. -Б. 225-227.

139 Садвакасова З.М. Сундучок «Гибкие опоры в стрессе». Методические карточки. 48 - копинг-стратегий, 18 - психологических механизмов защиты личности – Алматы: «Дарын», 2025.

140 Kollmann P., Löbmann R. Drogenkonsum unter Studierenden der Sozialen Arbeit. Präv Gesundheitsf 2017. - №12(1). – P.15–2.

141 Жангозиева М.С. Білім алушылардың стресін алдын алу және оған тұрақтылықты дамытудың теориялық негіздері. // Абай атындағы ҚазҰПУ, Хабаршы. «Психология» сериясы. - Алматы, 2020. - №1(62). - Б. 54-58.

142 Садвакасова З.М. Психологическая устойчивость личности: теория и практика: монография – Алматы: Қазақ университеті, 2021. – 444 с.

143 Лимашева Л.А. Педагогикалық іс-әрекеттегі денсаулықты сақтаушы технологиялар және стрессменеджмент // Т.Тәжібаев оқулары «Білім және психологиялық-педагогикалық ғылым: жүйелілік, сабақтастық, инновация» атты Халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары. - Алматы, 2023. - Б. 67-72

144 Лимашева Л.А. Балалар мен жасөспірімдердегі стресс-бүгінгі күннің мәселесі // Студенттер мен жас ғалымдардың «Фараби Әлемі» атты Халықаралық ғылыми конференция материалдары.- Алматы, 2023.- Б. 87-90.

145 Lutz-Kopp C., Meinhardt-Injac B., Luka-Krausgrill U. Psychische Belastung Studierender. Präv Gesundheitsf. - 2019. - №14(3). – P.256–263.

146 Hilger J., Loerbroks A., Diehl K. Eating behaviour of university students in Germany: dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation // Appetite. - 2017. - №109. – P.100–107.

147 Sendatzki S., Rathmann K. Unterschiede im Stresserleben von Studierenden und Zusammenhänge mit der Gesundheit // Ergebnisse einer Pfadanalyse. Präv Gesundheitsf. - 2022. – Vol. 17. - P. 416-427.

148 Robert Koch-Institut Daten und Fakten: Ergebnisse der Studie Gesundheit in Deutschland aktuell 2012“. Beiträge zur Gesundheitsberichter stattungdesBundes. RKI, Berlin. - 2014.

149 HBSC-Studienverbund Deutschland. Studie Health Behaviour in School-aged Children. Faktenblatt „Psychosomatische Beschwerdelast von Kindern und Jugendlichen“. – 2015.

150 Beierlein C., Kovaleva A., László Z. et. al. Eine Single-Item-Skala zur Erfassung der Allgemeinen Lebenszufriedenheit: Die Kurzskala Lebenszufriedenheit-1(L-1). GESIS, Köln. - 2014.

151 Messer M., Vogt D., Quenzel G. et. al. Health Literacy bei vulnerablen

Zielgruppen, Entwicklung und Konzeption des HLS-NRW-Q-Fragebogens // PrävGesundheitsf. - 2016. - №11(2). – P.110–116.

152 Bush K., Kivlahan DR., McDonell MB. et al. The AUDIT alcohol consumption questions (AUDIT C): an effective brief screening test for problem drinking // Arch Intern Med. – 1998. - №158 (16). – P.1789–1795.

153 HLS-EU Consortium Comparative report on health literacy in eight member states. The Europeanhealthliteracyproject 2009–2012. HLS EU, Vienna.

154 Meltzer H. (2003). Development ofacommon ins trument formental health. In: Nosikov A, Gudex C (Hrsg). EUROHIS: developing common instruments forhealth surveys. IOSPress, Amsterdam, 2003. – P.35–60.

155 Kimmelmann N. Lehramts studierendemit Migrationshintergrundund ihre Schwierigkeiten an der Universität. In: Seifried, J., Faßhauer, U., Seeber, S. (Hrsg) Jahrbuch der berufs- und wirtschaftspädagogischen Forschung // Barbara Budrich, Opladen, 2014. – P.135–146.

156 Fiske ST. Interpersonalstratification: status, power, and subordination. In: Fiske, ST., Gilbert, DT., Lindzey, G. (Hrsg). Handbook of social psychology, Bd. 27. Wiley, Hoboken, 2010. – P. 941–982.

157 Kraus MW., Piff PK., Keltner D. Social class, sense of control, and social explanation // JPersSoc Psychol. – 2009. - № 97(6). – P.992–1004.

158 Nagel A., John D., Scheder Aetal Klassisches oder digitales Stressmanagement im Setting Hochschule? PrävGesundheitsf. – 2019. - №14(2). – P.138–145.

159 Karlsruher Institut für Technologie My Health. Gesund Studieren am KIT. https://www. myhealth.kit.edu/.2020.

160 Albrecht, F., Bachert, P., Blumenroth, H. et. al. SGM–Studentisches Gesundheitsmanagement. Handlungsempfehlungen zu Theorie und Praxis. TK, Hamburg.- 2019.

161 Linnenluecke M. Resilience in Business and Management Research. A Review of Influential Publications and a Research Agenda. International Journal of Management Reviews, 2017. - №19(1). – P. 4–30.

162 Vanhove A. J., Herian M. N., Perez A. L. U., Harms P. D. Lester P. B. (2016). Can resilience be developed at work? A meta-analytic review of resilience-building programme effectiveness // Journal of Occupational and Organizational Psychology, 2016. - №89(2). – P. 278–307. https://doi.org/10.1111/joop.12123.

163 Luthans F., Youssef-Morgan C.M. Psychological capital: An evidence-based positive approach. Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 2017. - №4. – P. 339–366. https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324.

164 Putwain D. W., Daly A. LDo clusters of test anxiety and academic buoyancy differentially predict academic performance? Learning and Individual Difference . - 2013. - № 27. – P.157–162. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.07.010.

165 Aldridge J. M., Fraser B. J., Fozdar F., Ala'i K., Earnest J. Afari, E. Students' perceptions of school climate as determinants of wellbeing, resilience and identity. Improving Schools, 2016. - №19(1). – P. 5–26. https://doi.org/10.

1177/1365480215612616.

166 Artuch-Garde R., González-Torres M. D. C., De La Fuente J., Vera M. M., Fernández- Cabezas M., López-García M. Relationship between Resilience and Self-regulation. A Study of Spanish Youth at Risk of Social Exclusion // Frontiers in Psychology, 2017. - №8. – 612 p. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00612.

167 Masten A. S., Herbers J.E., Cutuli J. J., Lafavor T. L. Promoting competence and resilience in the school context // Professional school counseling, 2008. - №12(2). – P. 76–84.

168 Aldridge J., Fraser B., Fozdar F., Ala'i K. Students' perceptions of school climate as determinants of wellbeing, resilience and identity // Improving Schools. - 2015. - №19(1). DOI:10.1177/1365480215612616.

169 Cotton D.R.E., Nash T., Kneale P. Supporting the retention of non-traditional students in Higher Education using a resilience framework // European Educational Research Journal, 2017. - №16(1). – P. 62–79. https://doi.org/ 10.1177/1474904116652629.

170 Morales E.E. Learning from Success. How Original Research on Academic Resilience Informs What College Faculty Can Do to Increase the Retention of Low Socioeconomic Status Students // International Journal of Higher Education, 2014. - №3(3). – P. 92–102. https://doi.org/10.5430/ijhe.v3n3p92.

171 Bacchi S., Licinio J. Resilience and psychological distress in psychology and medical students // Academic Psychiatry, 2017. - №41(2). – P. 185–188.

172 Klibert J., Lamis D. A., Collins W., Smalley K. B., Warren J. C., Yancey C. T. et al. Resilience Mediates the Relations Between Perfectionism and College Student Distress // Journal of Counseling & Development, 2014. - №92(1).- P. 75–82. https://doi.org/10.1002/ j.1556-6676.2014.00132.x.

173 Hartley M.T. Investigating the Relationship of Resilience to Academic Persistence in College Students with Mental Health Issues. Rehabilitation Counseling Bulletin, 2012. - №56(4). – P. 240–250. https://doi.org/10.1177/0034355213480527.

174 Kapikiran S., Acun-Kapikiran N. Optimism and Psychological Resilience in relation to Depressive Symptoms in University Students: Examining the Mediating Role of Self-Esteem. Educational Sciences: Theory and Practice, 2016. - №16(6). – P. 2087–2110. https://doi.org/10.12738/estp.2016.6.0107.

175 Houpy J. C., Lee W. W., Woodruff J. N. Pincavage A. T. Medical student resilience and stressful clinical events during clinical training. Medical education online, 2017. - №22(1). – 1320187 p. https://doi.org/10.1080/10872981. 2017.1320187.

176 Van Hoek G., Portzky M., Franck E. The influence of socio-demographic factors, resilience and stress reducing activities on academic outcomes of undergraduate nursing students. A cross-sectional research study. Nurse education today, 2019. - №72. – P. 90–96. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.10.013.

177 Denovan A., Macaskill A. Stress and subjective well-being among first year UK undergraduate students // Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 2017. - №18(2). – P. 505–525. https://doi.org/10.1007/s10902-016-9736-y.

178 De la Fuente J., Fernández-Cabezas M., Cambil M., Vera M.M., González-Torres M.C., Artuch-Garde R. Linear Relationship between Resilience, Learning Approaches, and Coping Strategies to Predict Achievement in Undergraduate Students. Frontiers in Psychology, 2017. - № 8. – 1039 p. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01039.

179 Beckmann T., Ehmke T. Kooperation von Lehrkräftebildnern im Langzeitpraktikum: Tandems und Fachnetze aus universitären und schulpraktischen Lehrenden. In: Lehrerbildung auf dem Prüfstand, 2018. - №11(1). – P. 168–185.

180 Wu Y., Sang Z.-Q., Zhang X.-C., Margraf J. The Relationship between Resilience and Mental Health in Chinese College Students. A Longitudinal Cross-Lagged Analysis. Frontiers in Psychology, 2020. - №11. - 108 p. https://doi.org/ 10.3389/fpsyg. 2020.00108.

181 Садвакасова З.М., Құсаин А.Х. Психологическая устойчивость личности // әл Фараби атындағы ҚазҰУ. Психология және социология сериясы. Алматы, 2021. - №1 (76).- Б.94-103.

182 Нестерова А.А. Социально-психологическая концепция жизнеспособности молодежи в ситуации потери работы: автореф. ... дисс. докт.психол.наук. – 2011 - 50 с.

183 Heublein U., Ebert J., Hutzsch Ch., Sören I., König R., Richter J., Woisch A. Zwischen Studienerwartungen und Studienwirklichkeit: Ursachen des Studienabbruchs, beruflicher Verbleib der Studienabbrecherinnen und Studienabbrecher und Entwicklung der Studienabbruchquote an deutschen Hochschulen // Forum Hochschule. 01/2017. Deutsches Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung GmbH. - 2017.

184 Heublein U., Hutzsch C., Schmelzer R. Die Entwicklung der Studienabbruchquoten in Deutschland. (DZHW Brief 05|2022). Hannover: DZHW.- 2022. https://doi.org/10.34878/2022.05.dzhw_brief.

185 Quinn A. A person-centered approach to multicultural counseling competence // Journal of Humanistic Psychology, 2013. - №53(2). – P. 202-251. https://doi.org/10.1177/0022167812458452.

186 Ackerman P. L., Beier M.E. Intelligence, personality, and interests in the career choice process / In G. J. Boyle, J. G. O'Gorman, & G. J. Fogarty (Eds.), Work and organisational psychology: Research methodology; Assessment and selection; Organisational change and development; Human resource and performance management; Emerging trends: Innovation/globalisation/technology. – 2016. - P. 275-288.

187 Gohm C.L., Humphreys L.G., Yao G. Underachievement among spatially gifted students // American Educational Research Journal. – 1998. - №35(3). -P. 515-531. https://doi.org/10.2307/1163447.

188 Humphreys L.G., Lubinski D., Yao G. Utility of predicting group membership and the role of spatial visualization in becoming an engineer, physical scientist, or artist // Journal of Applied Psychology, 1993. - №78(2). – P. 250-261. https://doi.org/10.1037/0021-9010.78.2.250.

189 Williams C.J., Dziurawiec S., Heritage B. More pain than gain: Effort–

reward imbalance, burnout, and withdrawal intentions within a university student population // Journal of Educational Psychology. – 2018. - №110(3). – P. 378-394. https://doi.org/10.1037/edu0000212.

190 Banscherus U. Wissenschaft und Verwaltung an Hochschulen: ein spannungsreicher Antagonismus im Wandel// die Hochschule 1–2/2018. – 2018. - P. 87-100.

191 Уразбаева Н.Н., Аманова И.К., Мамадалиев С.Т., Аманова М.К. Формирование резильентности и стрессоустойчивости у педагогических работников. // Абай атындағы ҚазҰПУ. Хабаршы. «Психология» сериясы. – Алматы, 2024. -№2 (79). – Б. 123-132.

192 Селиванова О.А., Быстрова Н.В., Дереча И.И., Мамонтова Т.С., Панфилова О.В. Изучение феномена резильентности: проблемы и перспективы // Мир науки. Педагогика и психология, 2020. - №3. - С.52-63.

193 Kidd J. M., Green F. The careers of research scientists: Predictors of three dimensions of career commitment and intention to leave science. Personnel Review, 2006. - №35. – P. 229-251.

194 Усатов И.А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса Научно-методический журнал «Концепт». - 2016. - Т. 2. - С. 21-25.

195 Gall T.L., Evans D.R., Bellerose S. Transition to First-Year University: Patterns of Change in Adjustment Across Life Domains and Time // Journal of Social and Clinical Psychology. - 2000. - №19(4). – P. 544-567. DOI:10.1521 /jscp.2000.19.4.544.

196 Berndt S., Felix A. Resilienz und der Übergang in die Hochschule – Eine empirische Untersuchung der Bedeutung von Resilienz für den Studienerfolg und -abbruch in der Studieneingangsphase. Beiträge zur Hochschulforschung, 42. Jahrgang, 1-2/2020. - 2020. - P.36-55.

197 Kjeldstadli K., Tyssen R., Finset A., Hem E., Gude T., Gronvold N. T. et al. Life satisfaction and resilience in medical school – a six-year longitudinal, nationwide and comparative study. BMC medical education, 2006. - №6. – 48 p. https://doi.org/10.1186/1472- 6920-6-48.

198 Aditomo A. Students' response to academic setback: "Growth mindset" as a buffer against demotivation // International Journal of Education Psychology, 2015.-4(2). – P. 198−222. https://doi.org/10.17583/ijep.2015.1482.

199 Махнач А.В. Жизнеспособность человека как предмет изучения психологической науке // Психологический журнал. - 2017. - Т. 38, №4. - С. 5-16.

200 Рыльская Е.А. Научные подходы к исследованию жизнеспособности человека в зарубежной психологии // Теория и практика общественного развития. -2014.- № 8. - С. 57-58.

201 Robbins S.P., Judge T.A. Essentials of Organizational Behavior. 14th Edition, Pearson Education, Inc., London. - 2018.

202 Cassidy S. Resilience Building in Students. The Role of Academic Self-Efficacy. Frontiers in Psychology, 2015. - №6. – 1781 p. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01781.

203 Edwards T., Catling J.C., Parry E. Identifying Predictors of Resilience in

Students. Psychology Teaching Review, 2016. - №22(1). – P. 26–34.

204 Ainscough L., Stewart E., Colthorpe K., Zimbardi K. Learning hindrances and self-regulated learning strategies reported by under graduate students: identifying characteristics of resilient students. Studies In Higher Education. - 2017. - №43(21). – P.1-16. DOI:10.1080/03075079.2017.1315085.

205 Федунина Н.Ю. Понятие устойчивости к травме и посттравматического роста Московский терапевтический журнал. - 2006. - №4.- С. 69-80.

206 Самые продаваемые телефоны в Казахстане и в мире// https://forbes.kz/articles/samyie_prodavaemyie_telefonyi_v_kazahstane_i_v_mire. 30.07.2019.

207 Statistisches Jahrbuch, 2018. – 711 p.

208 Statista. https://de.statista.com/infografik/21999/anteil-der-befragten-die-ein-smartphone-folgender-hersteller-nutzen/. - 2022. 30.07.2019.

209 Lookout. Mobile Mindset Study. - 2012. - №65. – P. 139–145. https://www.mediaenmaatschappij.nl/images/artikelen/PDF/Mobile Mindset, Juni 2012.pdf. 30.07.2019.

210 Spocket.co. US Smartphone Market Share as of December. - 2023.

211 Al-ani G. T. S., Mohammed N. H., Hassan A. E. Evaluation of the Sensation of Hearing False Mobile Sounds (Phantom Ring Tone; Ringxiety) in Individuals . Iraqi Academic Scientific Journal, 2009. - №1(1). – P. 90–94.

212 Fullwood C., Quinn S., Kaye L. K., Redding C. My virtual friend: A qualitative analysis of the attitudes and experiences of Smartphone users: Implications for Smartphone attachment // Computers in Human Behavior, 2017. - №75. – P. 347–355. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.029.

213 Walsh S. P., White K. M., Young R. M. Needing to connect: The effect of self and others on young people's involvement with their mobile phones // Australian Journal of Psychology, 2010. https://doi.org/10.1080/00049530903567229.

214 Elhai J. D., Levine J. C., Dvorak R. D., Hall B. J. Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. Computers in Human. - 2016. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079.

215 Kuss D. J., Griffiths M. D. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned // International Journal of Environmental Research and Public Health, 2017. - №14(3). https://doi.org/10.3390/ijerph14030311.

216 Przybylski A. K., Murayama K., Dehaan C. R., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior, 2013. - №29(4). -P. 1841–1848. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014.

217 Шейнов В.П., Девицын А.С. Личностные корреляты зависимости от смартфона женщин и мужчин. Психология человека в образовании, 2021. - Т. 3, № 3. - С. 313-328.

218 Li S., Jin X., Wu, S., Jiang, F., Yan C., Shen X. The impact of media use on sleep patterns and sleep disorders among school-aged children in China. Sleep, 2007. - №30(3). – P. 361–367. https://doi.org/10.1093/sleep/30.3.361.

219 Лимашева Л.А., Бердибаева С.К., Альчимбаева А.Б. Стресс және

резильенттілік деңгейлерінің ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану жағдайындағы көрінісі // Хабаршы. «Психология» сериясы. – Алматы, 2024. -№4 (81). – Б. 131-141

220 Limasheva L., Berdibayeva S., Kabakova M., Garber A., Amirbekov S., Zhumadilova A. Social consequences of the behavior of a dependent person in modern kazakhstan (on the example of the problematic use of a cell phone) // Journal of Behavioral Addictions. (ICBA 2023).- 329 б.

221 Gawin F. H. Cocaine addiction: Psychology and neurophysiology. Science, 1991. - №251(5001). – P. 1580–1586. https://doi.org/10.1126/science.2011738.

222 Wilcockson T. D. W., Osborne A. M., Ellis D. A. Corrigendum to 'Digital detox: The effect of smartphone abstinence on mood, anxiety, and craving' (Addictive Behaviors. - 2019. – №99. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106265.

223 Kwon M., Lee J.-Y., Won W.-Y., Park J.-W., Min J.-A., Hahn C., Gu X., Choi J.-H., Kim D.-J. Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). PloS One, 2013. - № 8(2). – 56936 p. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936.

224 Lin Y.-H., Chang L.-R., Lee Y.-H., Tseng H.-W., Kuo T. B. J., Chen S.-H. Development and Validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). – 2014. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312.

225 Yang H. C., Kim Y. E. Intermittent addiction and double sidedness of thought suppression: Effects of student smart phone behavior. The Journal of Distribution Science, 2015. - Vol. 13, № 9. - P.13–18. https://doi.org/10.15722/JDS.13.9.201509.13.

226 Jang S.-H., Ha Y. The effects of self-determination, depression, self-esteem, and impulsivity on smartphone overdependence of college students // Journal of Digital Convergence, 2019. – Vol.17, №1. - P. 269–280. https://doi.org/10.14400/JDC.2019.17.1.269.

227 Lee E. J., Kim H. S. (2018). Gender differences in smartphone addiction behaviors associated with parent–child bonding, parent–child communication, and parental mediation among Korean elementary school students // Journal of Addictions Nursing, 2018. - Vol. 29, № 4. - P.244–254. https://doi.org/10.1097/JAN.0000000000000254.

228 Cho, G. Y., Kim, Y. H. (2014). Factors affecting smartphone addiction among university students // Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society, 2014. - Vol. 15, № 3. - P.1632–1640.

229 Zhitomirsky-Geffet M., Blau M. Cross-generational analysis of predictive factors of addictive behavior in smartphone usage. Computers in Human Behavior, 2016. - Vol. 64. - P.682–693. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.07.061.

230 Pearson C., Hussain Z. Smartphone use, addiction, narcissism, and personality: A mixed methods investigation. In: Gaming and technology addiction: Breakthroughs in research and practice. - 2017. - Vol. 1.

231 Kim S.-G., Park J., Kim H.-T., Pan Z., Lee Y., McIntyre R.S. The relationship between smartphone addiction and symptoms of depression, anxiety, and

attention-deficit/hyperactivity in South Korean adolescents. Annals of General Psychiatry, 2019. - №18(1). https://doi.org/10.1186/s12991-019-0224-8.

232 Boumosleh J.M., Jaalouk D. Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students. A cross sectional study // PLoS One. – 2017. - №12(8). -182239 p. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182239.

233 Aker S., Sahin M.K., Sezgin S., Oguz G. Psychosocial factors affecting smartphone addiction in university students // Journal of Addictions Nursing, 2017. - №28(4). – P. 215–219. https://doi.org/10.1097/JAN.0000000000000197.

234 Hawi N.S., Samaha M. To excel or not to excel: Strong evidence on the adverse effect of smartphone addiction on academic performance // Computers & Education, 2016. - №98.- P. 81–89. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2016.03.007.

235 Alhassan A.A., Alqadhib E.M., Taha N.W., Alahmari R.A., Salam M., & Almutairi A.F. The relationship between addiction to smartphone usage and depression among adults: a cross sectional study // BMC Psychiatry, 2018. - №18(148). https://doi.org/10.1186/s12888-018-1745-4.

236 Kim I.O., Shin S.H. Effects of Academic Stress in Middle School Students on Smartphone Addiction: Moderating Effect of Self-Esteem and Self-Control // Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, 2016. - № 25(3). – 262 p. https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2016.25.3.262.

237 Sim M.Y., Leem D.N., Kim E.H. A study on influential relations between stress and smartphone addiction among college students: with a focus on the mediating effects of depression and self-efficacy // Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society, 2016. - №17(5). – P.227–236. https://doi.org /10.5762 /kais.2016.17.5.227.

238 King R.C., Dong S. The impact of smartphone on young adults. The Business and Management Review, 2017. - №8(4). – P. 342–349.

239 Seo G.-S., Bang S.Y. The relationship among smartphone addiction, life stress, and family communication in nursing students // Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society, 2017. - №18(4). – P. 398–407. https://doi.org /10.5762/KAIS.2017.18.4.398.

240 Gligor Ș., Mozoș I. Indicators of smartphone addiction and stress score in university students. Wiener Klinische Wochenschrift, 2019. - №131(5–6). – P. 120–125. https://doi.org/10.1007/s00508-018-1373-5.

241 Samaha M., Hawi N.S. Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. Computers in Human Behavior, 2016. - №57. – P.321–325. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045.

242 Gökçearslan Ş., Mumcu F.K., Haşlaman T., Çevik Y.D. Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students // Computers in Human Behavior, 2016. - №63. – P. 639–649. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091.

243 Cho H.Y., Kim D.J., Park J.W. Stress and adult smartphone addiction: Mediation by self-control, neuroticism, and extraversion. Stress and Health, 2017. - №33(5). – P. 624–630. https://doi.org/10.1002/smi.2749.

244 Ju H.-J., Jun H.-S., Park M.-K. The Stress, Self-Efficacy, And Self-

Control of University Students Impact on Smartphone Addiction. Journal of Digital Convergence. – 2019. - №17(11). – P. 395–407. https://doi.org/10.14400/JDC.2019.17.11.395.

245 Kim H.-J., Min J.-Y., Min K.-B., Lee T.-J., Yoo S. Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone addiction in South Korea: Findings from nationwide data // Plos One, 2018. - №13(2).- 190896 p. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190896.

246 Lee J., Sung M.-J., Song S.-H., Lee Y.-M., Lee J.-J., Cho S.-M., Shin Y.-M. Psychological factors associated with smartphone addiction in South Korean adolescents // The Journal of Early Adolescence, 2018. - №38(3). – P. 288–302. https://doi.org/10.1177/0272431616670751.

247 Lee C., Lee S.-J. (). Prevalence and predictors of smartphone addiction proneness among Korean adolescents. Children and Youth Services Review, 2017. - №77. – P.10–17. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.04.002.

248 Lian L., You X., Huang J., Yang R. Who overuses Smartphones? Roles of virtues and parenting style in Smartphone addiction among Chinese college students. Computers in Human Behavior, 2016. - №65. – P. 92–99. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.08.027.

249 Kwak J. Y., Kim J.Y., Yoon Y. W. Effect of parental neglect on smartphone addiction in adolescents in South Korea // Child Abuse & Neglect, 2018. - №77. – P.75–84. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.12.008.

250 Albursan I.S., Al Qudah M.F., Dutton E., Hassan E.M.A.H., Bakhiet S.F.A., Alfnan A.A., …Hammad, H.I. (2019). National, Sex and Academic Discipline Difference in Smartphone Addiction: A Study of Students in Jordan, Saudi Arabia, Yemen and Sudan // Community Mental Health Journal, 2019. - №55(5). – P. 825–830. https://doi.org/10.1007/s10597019-00368-x.

251 Lin Y.-H., Chiang C.-L., Lin P.-H., Chang L.-R., Ko C.-H., Lee Y.-H., Lin S.-H. Proposed Diagnostic Criteria for Smartphone Addiction // PLOS ONE. - 2016. - 11(11) p. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163010.

252 Bukhori B., Said H., Wijaya T., Mohamad Nor F. (). The Effect of Smartphone Addiction, Achievement Motivation, and Textbook Reading Intensity on Students' Academic Achievement // International Journal of Interactive Mobile Technologies (iJIM), 2019. - №13(09). – 66 p. https://doi.org/10.3991/ijim.v13i09.9566.

253 Duke É., Montag C. Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. Addictive Behaviors Reports, 2017. - №6. – P. 90–95. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.07.002.

254 Lee W.-J., Shin S.A. Comparative Study of Smartphone Addiction Drivers' Effect on Work Performance In The U.S. and Korea // Journal of Applied Business Research (JABR), 2016. - №32(2). – P. 507–516. https://doi.org/10.19030/jabr.v32i2.9592.

255 Gao T., Xiang Y.-T., Zhang H., Zhang Z., Mei S. Neuroticism and quality of life: Multiple mediating effects of smartphone addiction and depression // Psychiatry Research, 2017. - №258. – P. 457–461. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.08.074.

256 Buctot D.B., Kim N., Kim J.J. Factors associated with smartphone addiction prevalence and its predictive capacity for health-related quality of life among Filipino adolescents. Children and Youth Services Review. - 2020. - №110. – 104758 p. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.104758.

257 Chung J.E., Choi S.A., Kim K.T., Yee J., Kim J.H., Seong J.W., Gwak H.S. Smartphone addiction risk and daytime sleepiness in Korean adolescents. Journal of Paediatrics and Child Health, 2018. - №54(7). – P. 800–806. https://doi.org/10.1111/jpc.13901.

258 Smith P.K., Mahdavi J., Carvalho M., Fisher S., Russell S., Tippett N. Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils // Journal of Child Psychology and Psychiatry. - 2008. - №49(4). – P. 376–385. https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x.

259 Sheinov V.P. Victimization of mockeries' victims as the source of their negative emotional states // Institute of Psychology Russian Academy of Sciences. Social and Economic Psychology, 2019. - №4(1). – P. 94–123.

260 Sheinov V.P. Cyberbulling: Prerequisite and Implications. Institute of Psychology Russian Academy of Sciences. Social and Economic Psychology, 2019. - №4(2). – P.77–98.

261 Sheinov V.P. Intrapersonal predictors of victimization. Institute of Psychology Russian Academy of Sciences // Organizational and Labor Psychology, 2019. - №4(1). – P. 154–182.

262 Гарбер А.И. Управляй стрессом с оптимизмом! Обучающая тренинговая программа по стресс-менеджменту на основе современной поведенческой психологии и психотерапии /А.И. Гарбер, Л.Ш. Карапетян., К.-Х. Решке – 2 изд., испр. и доп. – Самара: Арт-Лайт. – 2018. - 192 с.

ҚОСЫМША А

Test TMD Brief (Test of Mobile Phone Dependence brief) Chóliz et al., неміс және орыс тіліндегі нұсқасы, аудармашы А.И. Гарбер

Кесте А.1 – TMD Brief (Test of Mobile Phone Dependence brief)

№	TMD Brief неміс тіліндегі нұсқа	TMD Brief орыс тіліндегі нұсқа
1	2	3
1	Wenn mein Handy für einen längeren Zeitraum kaputt wäre und die Reparatur länger dauern würde, würde ich mich sehr schlecht fühlen.	Если бы мой сотовый телефон был сломан в течение длительного периода времени и его ремонт занял бы очень много времени, я чувствовал бы себя очень плохо.
2	Wenn ich mein Handy nicht bei mir habe, fühle ich mich schlecht.	Когда мой сотовый телефон не при мне, то я плохо себя чувствую.
3	Ich glaube nicht, dass ich eine Woche ohne mein Handy aushalten würde.	Мне не верится, что я смогу прожить неделю без сотового телефона.
4	Ich verbringe mehr Zeit mit Telefonieren, SMS oder WhatsApp schreiben, als ich möchte.	Я провожу больше времени разговаривая по телефону, отправляя SMS-ки или переписываясь по Whats-App, чем мне хотелось бы.
5	Ich bin schon einmal später ins Bett gegangen oder habe weniger geschlafen, weil ich mich mit meinem Handy beschäftigt habe.	Мне уже приходилось ложиться спать позже или меньше спать, потому что я был занят моим сотовым телефоном.
6	Ich verwende mein Handy (Telefonate, SMSs, WhatsApp...) in Situationen in denen es, auch wenn es nicht gefährlich ist, trotzdem unangemessen ist (beim Essen, während andere Personen mit mir sprechen, etc.).	Я занят моим сотовым телефоном (звонками, SMSками, Whats-App...) в ситуациях, когда это не опасно, но все же неуместно (во время еды, когда другие люди разговаривают со мной и т. д.).
7	Ich muss mein Handy immer öfter und öfter verwenden.	Мне нужно всё чаще и чаще быть занятым с моим сотовым телефоном
8	Wenn ich mein Handy bei mir habe, kann ich nicht aufhören, es zu verwenden.	Когда у меня с собой мой сотовый телефон, я не могу перестать им заниматься/пользоваться.

А.1-кестенің жалғасы

1	2	3
9	Sobald ich am Morgen aufwache, schaue ich als erstes nach, ob mich jemand angerufen oder mir eine SMS/ WhatsApp-Nachricht geschickt hat.	Первое, что я делаю, когда утром просыпаюсь/проснусь, это смотрю, не звонил ли мне кто-нибудь или не присылал ли мне SMSку/сообщение в Whats-App.
10	Wenn ich mich einsam fühle, verwende ich mein Handy (Telefonate, SMSs, WhatsApp…).	Когда мне одиноко, я пользуюсь моим сотовым телефоном (звоню, отправляю SMSки, сообщения в Whats-App…).
11	Ich würde jetzt gerne mein Handy nehmen und eine Nachricht senden oder einen Anruf tätigen.	Я хотел бы прямо сейчас взять мой сотовый телефон и отправить сообщение или позвонить.

ҚОСЫМША Ә

MPPUS-27: 27-item Mobile Phone Problem Use Scale, Bianchi & Phillips ағылшын және орыс тіліндегі нұсқа

For each item, please mark the box which fits best for you from 1 "Not true at all" to 10 "Extremely true"

Кесте Ә.1 – 27-item Mobile Phone Problem Use Scale

Ағылшын тіліндегі нұсқа	Орыс тіліндегі нұсқа
1	2
1 I can never spend enough time on my mobile phone	Мне всегда не достаточно/не хватает времени для моего мобильного телефона
2 I have used my mobile phone to make myself feel better when I was feeling down	Когда мне плохо, я занимаюсь своим мобильным телефоном, чтобы почувствовать себя лучше
3 I find myself occupied on my mobile phone when I should be doing other things, and it causes problems	Я ловлю себя на том, что занят своим мобильным телефоном, когда должен был бы заниматься другими делами, что вызывает проблемы
4 All my friends own a mobile phone	У всех моих друзей есть мобильный телефон
5 I have tried to hide from others how much time I spend on my mobile phone	Я пытаюсь скрыть от других, сколько времени я провожу со своим мобильным телефоном
6 I lose sleep due to the time I spend on my mobile phone	Я меньше сплю, так как провожу много времени за своим мобильным телефоном
7 I have received mobile phone bills I could not afford to pay	Я получал счета за мобильный телефон, которые не мог оплатить
8 When out of range for some time, I become preoccupied with the thought of missing a call	Когда я на некоторое время оказываюсь вне зоны действия сети, меня начинает тревожить мысль о пропущенном звонке
9 Sometimes, when I am on the mobile phone and I am doing other things, I get carried away with the conversation and I don't pay attention to what I am doing	Иногда, когда я разговариваю по мобильному телефону и одновременно занимаюсь другими делами, я так увлекаюсь разговором, что уже не обращаю внимания на то, что я делаю
10 The time I spend on the mobile phone has increased over the last 12 months	За последние 12 месяцев увеличилось время, которое я провожу с мобильным телефоном

Ә.1-кестенің жалғасы

1	2
11 I have used my mobile phone to talk to others when I was feeling isolated	Я пользуюсь своим мобильным телефоном, чтобы поговорить с другими, когда чувствую себя изолированным
12 I have attempted to spend less time on my mobile phone but am unable to	Я безуспешно пытался проводить меньше времени со своим мобильным телефоном
13 I find it difficult to switch off my mobile phone	Мне трудно выключить свой мобильный телефон
14 I feel anxious if I have not checked for messages or switched on my mobile phone for some time	Я испытываю беспокойство, если в течение некоторого времени не проверял сообщения или не включал свой мобильный телефон
15 I have frequent dreams about the mobile phone	Мне часто снится мобильный телефон
16 My friends and family complain about my use of the mobile phone	Мои друзья и семья жалуются на то, что я занят мобильным телефоном
17 If I do not have a mobile phone, my friends would find it hard to get in touch with me	Если бы у меня не было мобильного телефона, моим друзьям было бы трудно со мной связаться
18 My productivity has decreased as a direct result of the time I spend on the mobile phone	Моя продуктивность снизилась из-за того, что я много времени провожу с мобильным телефоном
19 I have aches and pains that are associated with my mobile phone use	Я испытываю боли, которыя связаны с использованием мобильного телефона
20 I find myself engaged on the mobile phone for longer periods of time than intended	Я ловлю себя на том, что разговариваю по мобильному телефону дольше, чем предполагалось
21 There are times when I would rather use the mobile phone than deal with other more pressing issues	Бывают моменты, когда я предпочитаю заниматься мобильным телефоном, чем заниматься другими более насущными проблемами
22 I am often late for appointments because I am engaged on the mobile phone when I should not be	Я часто опаздываю на встречи, потому что разговариваю по мобильному телефону, в то время, когда мне не следует этого делать

Ә.1-кестенің жалғасы

1	2
23 I become irritable if I have to switch off my mobile phone for meetings, dinner engagements, or at the movies	Я становлюсь раздражительным, если мне приходится выключить мобильный телефон во время совещаний, ужинов или походов в кино
24 I have been told that I spend too much time on my mobile phone	Мне было сказано, что я слишком много времени провожу со своим мобильным телефоном
25 More than once I have been in trouble because my mobile phone has gone off during a meeting, lecture, or in a theatre	У меня не раз были проблемы из-за того, что мой мобильный телефон звонил во время встречи, лекции или в театре
26 My friends do not like it when my mobile phone is switched off	Моим друзьям не нравится, когда мой мобильный телефон выключен
27 I feel lost without my mobile phone	Я чувствую себя потерянным без моего мобильного телефона

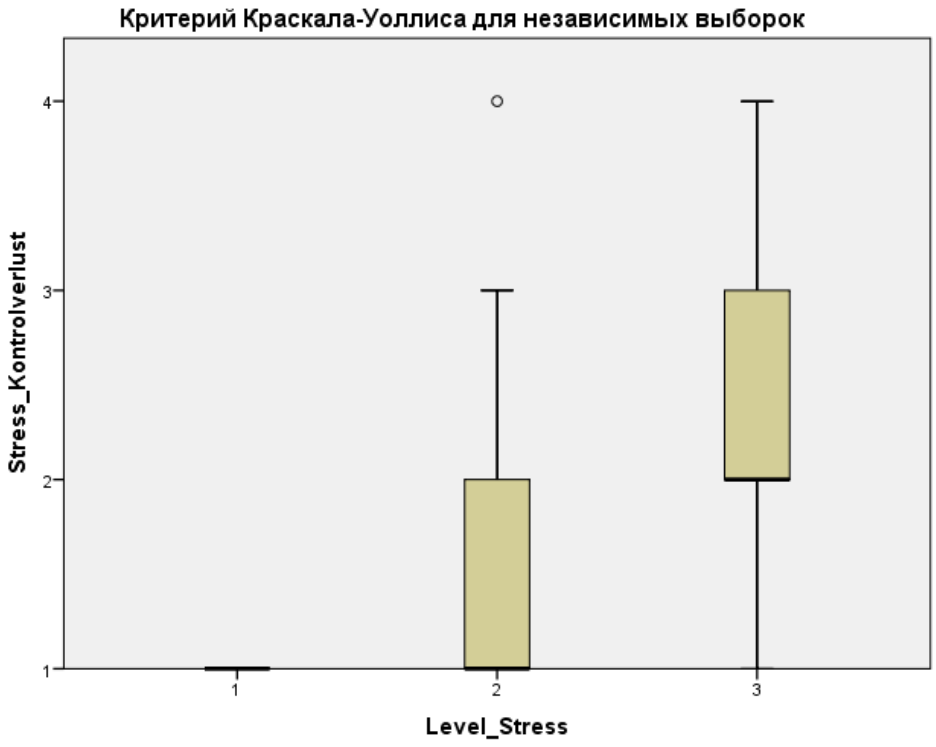
ҚОСЫМША Б

Әр топтың басқа топтармен салыстырмалы қосымшалары (бірінші болжам бойынша, созылмалы стресстің деңгейіне қарай бөлінген үш топ) Тәуелсіз таңдауларға арналған Краскел–Уоллис критерийі Stress_Бақылауды жоғалту Level_Stress

Кесте Б. 1 – Тәуелсіз таңдауларға арналған Краскел–Уоллис критерийі

Тәуелсіз таңдауларға арналған Краскел–Уоллис критерийінің жиынтық қорытындысы	
Барлығы	174
Критерилерді ң статистикасы	38,696[a]
Еркіндік дәрежесі	2
Asymp. Sig. (2-жақты критерий)	,000

a. критерий статистикасы байланыстардың болуын ескере отырып түзетілген.



Сурет Б.1 – Краскала-Уоллис критерийі бойынша нәтиже

Кесте Б. 1 – Салыстымалы талдау нәтижелері

Sample 1-Sample 2	критерийлер	Стандартты қателік	Стандарты критерийлер статистикасы	мәнділік	Мәнділік жылдамдығы
1,00-2,00	-38,530	11,000	-3,503	,000	,001
1,00-3,00	-76,708	12,686	-6,047	,000	,000
2,00-3,00	-38,179	8,661	-4,408	,000	,000

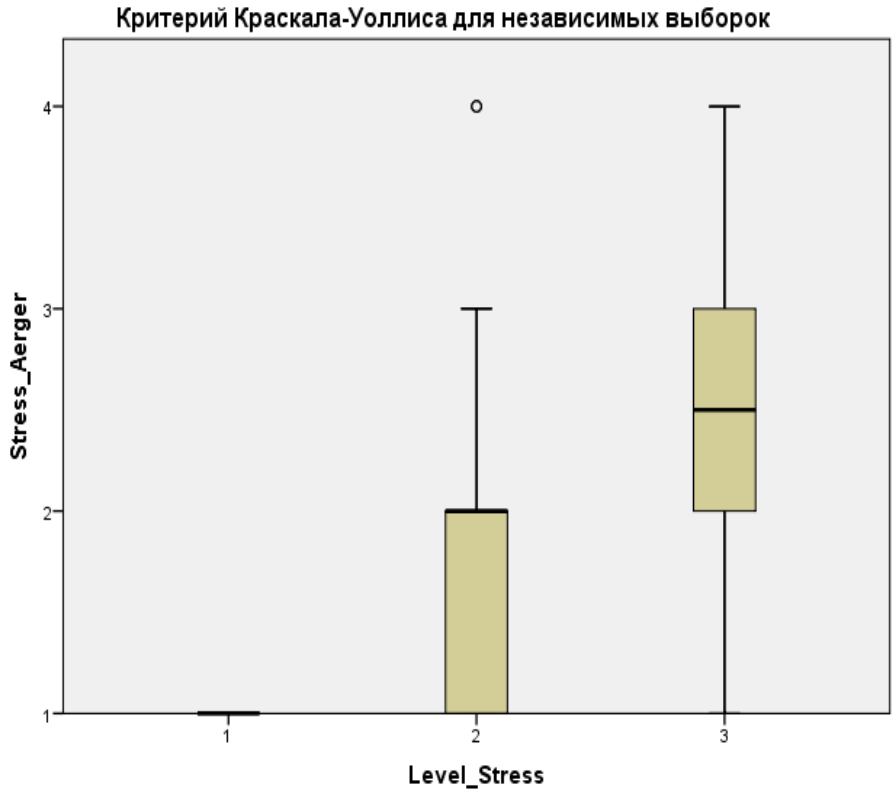
Әр жолда 1-таңдама мен 2-таңдаманың бөліністері (таралымдары) бірдей деген нөлдік жорамал тексеріледі. Асимптотикалық мәнділіктер (екі жақты критерийлер) көрсетілген. Мәнділік деңгейі ,05-ке тең.



Сурет Б.2 - Краскала-Уоллис критерийі бойынша нәтиже

Кесте Б.2 – статистикалық талдау нәтижелері

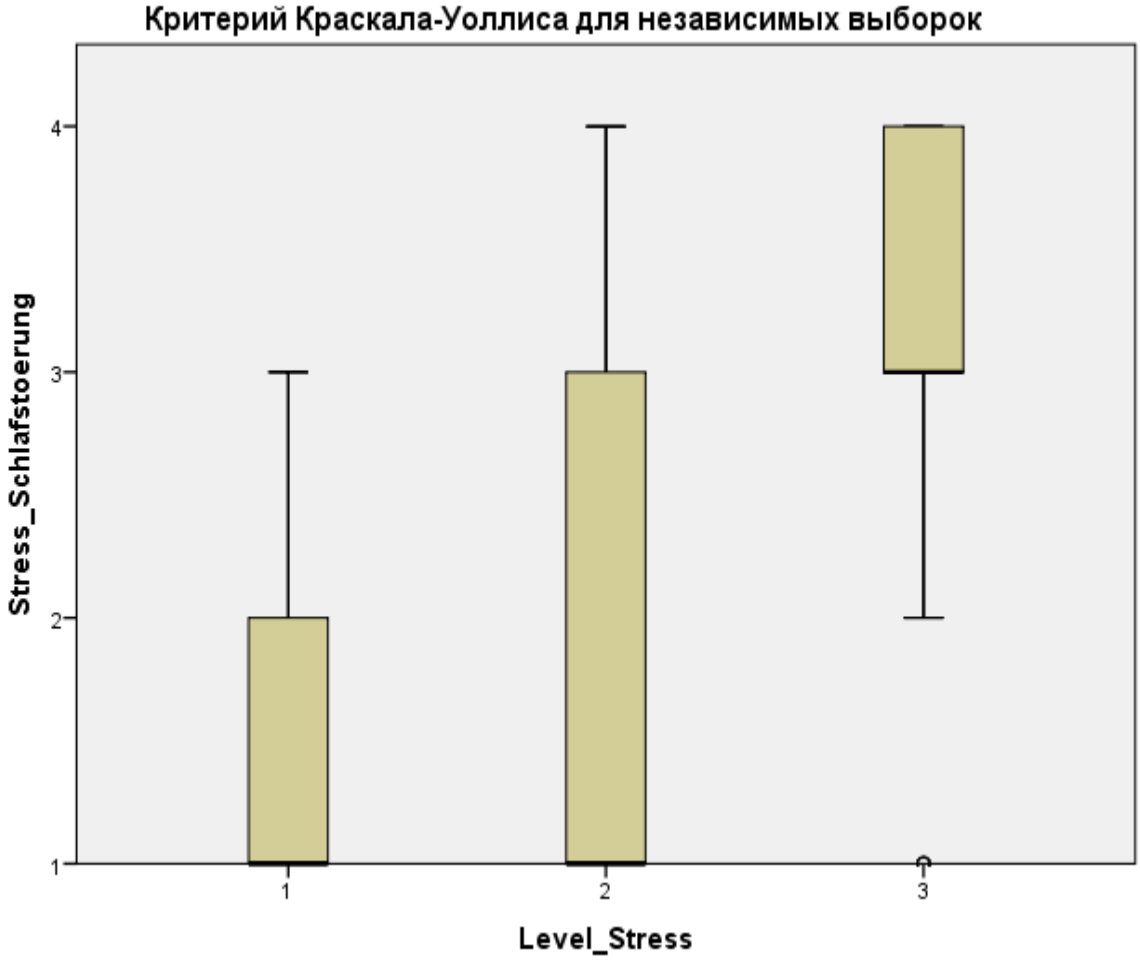
Sample 1-Sample 2статисткалық талдауы					
Sample 1-Sample 2	критерийлер	Стандартты қателік	Стандарты критерийлер статистикасы	мәнділік	Мәнділік жылдамдығы
1,00-2,00	-54,018	11,552	-4,676	,000	,000
1,00-3,00	-92,158	13,323	-6,917	,000	,000
2,00-3,00	-38,141	9,096	-4,193	,000	,000
Әр жолда 1-таңдама мен 2-таңдаманың бөліністері (таралымдары) бірдей деген нөлдік жорамал тексеріледі. Асимптотикалық мәнділіктер (екі жақты критерийлер) көрсетілген. Мәнділік деңгейі ,05-ке тең.					



Сурет Б.3 - Краскала-Уоллис критерийі бойынша нәтиже

Кесте Б.3 – стаистикалық талдау нәтижелері

Sample 1-Sample 2 статисткалық талдауы					
Sample 1-Sample 2	критерийлер	Стандартты қателік	Стандарты критерийлер статистикасы	мәнділік	Мәнділік жылдамдығы
1,00-2,00	-46,068	11,321	-4,069	,000	,000
1,00-3,00	-85,833	13,057	-6,574	,000	,000
2,00-3,00	-39,766	8,914	-4,461	,000	,000
Әр жолда 1-таңдама мен 2-таңдаманың бөліністері (таралымдары) бірдей деген нөлдік жорамал тексеріледі. Асимптотикалық мәнділіктер (екі жақты критерийлер) көрсетілген. Мәнділік деңгейі ,05-ке тең.					
Sample 1-Sample 2 статисткалық талдауы					
Sample 1-Sample 2	критерийлер	Стандартты қателік	Стандарты критерийлер статистикасы	мәнділік	Мәнділік жылдамдығы
1,00-2,00	-16,461	11,518	-1,429	,153	,459
1,00-3,00	-70,867	13,284	-5,335	,000	,000
2,00-3,00	-54,406	9,069	-5,999	,000	,000
Sample 1-Sample 2 статисткалық талдауы					



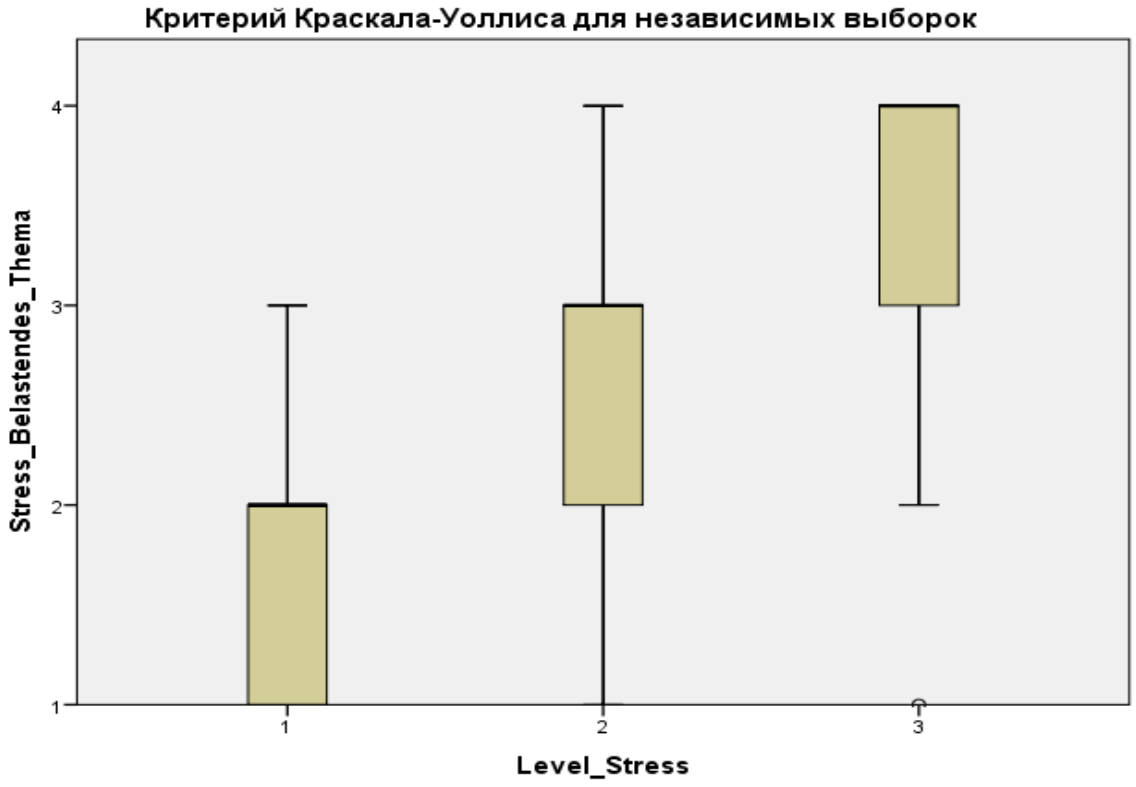
Сурет Б.4 - Краскала-Уоллис критерийі бойынша нәтиже

Кесте Б.4 – статистикалық талдау нәтижелері

Sample 1-Sample 2	критерийлер	Стандартты қателік	Стандарты критерийлер статистикасы	мәнділік	Мәнділік жылдамдығы
1,00-2,00	-41,853	11,561	-3,620	,000	,001
1,00-3,00	-92,158	13,334	-6,912	,000	,000
2,00-3,00	-50,306	9,103	-5,526	,000	,000
Әр жолда 1-таңдама мен 2-таңдаманың бөліністері (таралымдары) бірдей деген нөлдік жорамал тексеріледі. Асимптотикалық мәнділіктер (екі жақты критерийлер) көрсетілген. Мәнділік деңгейі ,05-ке тең.					



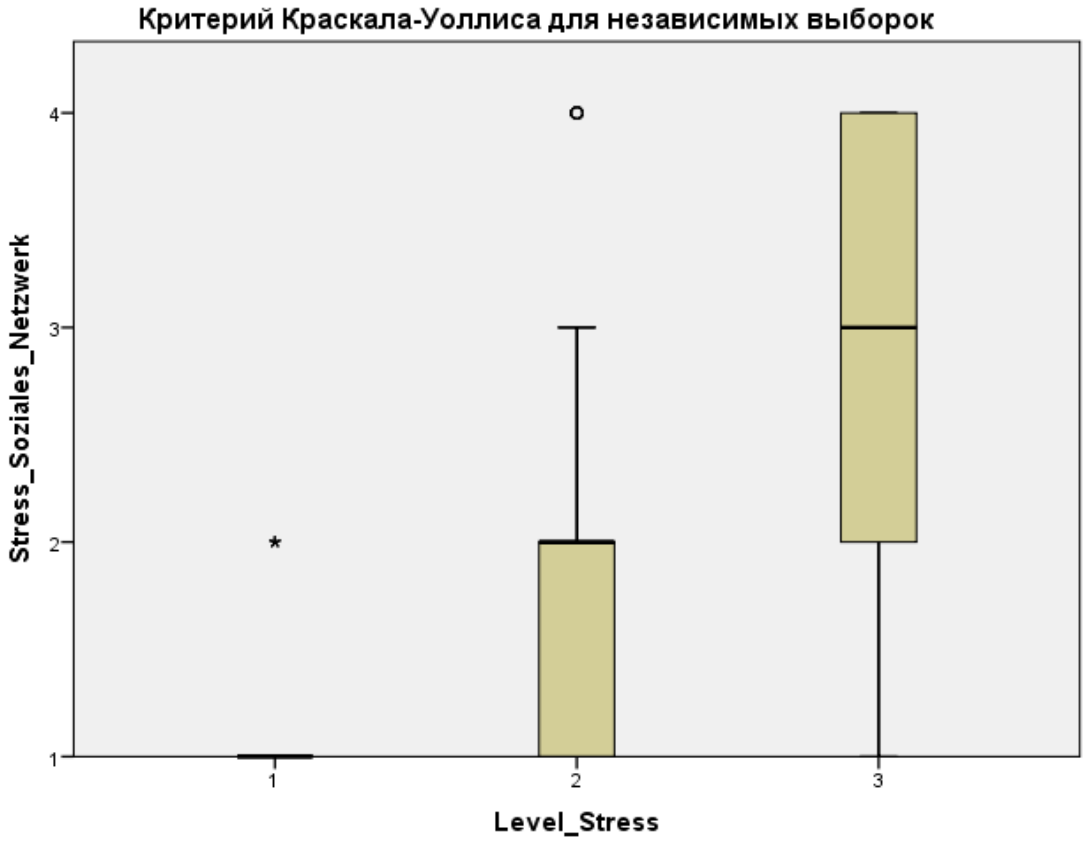
Сурет Б.5 - Краскала-Уоллис критерийі бойынша нәтиже



Сурет Б.6 - Краскала-Уоллис критерийі бойынша нәтиже

Кесте Б.5 – Статистикалық талдау нәтижелері

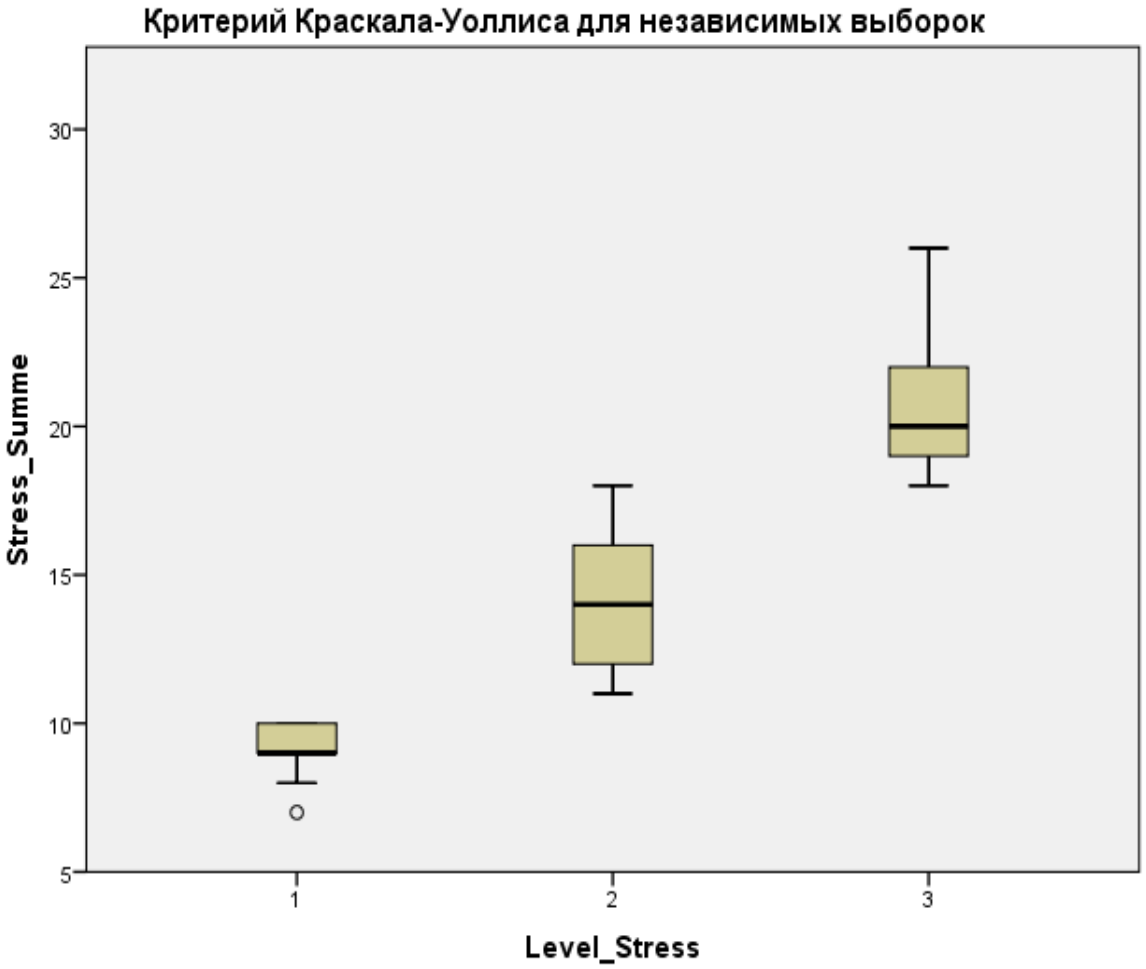
Sample 1-Sample 2 статисткалық талдауы					
Sample 1-Sample 2	критерийлер	Стандартты қателік	Стандарты критерийлер статистикасы	мәнділік	Мәнділік жылдамдығы
1,00-2,00	-54,078	11,653	-4,641	,000	,000
1,00-3,00	-89,425	13,440	-6,654	,000	,000
2,00-3,00	-35,347	9,175	-3,852	,000	,000
Әр жолда 1-таңдама мен 2-таңдаманың бөліністері (таралымдары) бірдей деген нөлдік жорамал тексеріледі. Асимптотикалық мәнділіктер (екі жақты критерийлер) көрсетілген. Мәнділік деңгейі ,05-ке тең.					



Сурет Б.7 - Краскала-Уоллис критерийі бойынша нәтиже

Кесте Б.5 – Статистикалық талдау нәтижелері

Sample 1-Sample 2 статисткалық талдауы					
Sample 1-Sample 2	критерийлер	Стандартты қателік	Стандарты критерийлер статистикасы	мәнділік	Мәнділік жылдамдығы
1,00-2,00	-34,835	11,476	-3,036	,002	,007
1,00-3,00	-79,031	13,235	-5,971	,000	,000
2,00-3,00	-44,195	9,036	-4,891	,000	,000
Әр жолда 1-таңдама мен 2-таңдаманың бөліністері (таралымдары) бірдей деген нөлдік жорамал тексеріледі. Асимптотикалық мәнділіктер (екі жақты критерийлер) көрсетілген. Мәнділік деңгейі ,05-ке тең.					



Сурет Б.8 – Краскала-Уоллис критерийі бойынша нәтиже

Кесте Б.6 – Статистикалық талдау нәтижелері

Sample 1-Sample 2 статисткалық талдауы					
Sample 1-Sample 2	критерийлер	Стандартты қателік	Стандарты критерийлер статистикасы	мәнділік	Мәнділік жылдамдығы
1,00-2,00	-69,047	12,136	-5,690	,000	,000
1,00-3,00	-145,847	13,996	-10,421	0,000	0,000
2,00-3,00	-76,801	9,555	-8,037	,000	,000
Әр жолда 1-таңдама мен 2-таңдаманың бөліністері (таралымдары) бірдей деген нөлдік жорамал тексеріледі. Асимптотикалық мәнділіктер (екі жақты критерийлер) көрсетілген. Мәнділік деңгейі ,05-ке тең.					

ҚОСЫМША В
Сауалнама

Өзіңіз жайлы және ұялы телефоныңыз туралы бірнеше сұрақтарға жауап берсеңіз.

- Толық жасыңыз нешеде? ☐☐жас
- Жынысыңыз: ер ☐ немес әйел ☐
- Оқу бағыыңыз қандай:
  жаратылыстану-ғылыми☐
  немес гуманитария ☐
- Мамандығыңыз_____
- Ұялы телефонды қолданасыз ба:
  Иа ☐
  Жоқ ☐
- Ұялы телефоныңыздың маркасы қандай
  ☐ Xiaomi Redmi
  ☐Samsung
  ☐OPPO
  ☐Sony
  ☐LG
  Басқа марка түрі_____
- Сен жаңа ұялы телефонды қаншалықты жиі сатып аласың?
  жылына бір рет немесе жиі ☐
  екі-үш жылда бір рет ☐
  өз нұсқаңыз _____
- Телефоныңда ең жиі қолданатын қосымша функцияларың қандай? Бір немес бірнеше нұсқаны таңда

  Камера☐
  Интернет☐
  Ойындар☐
  MP3-плеер/радио☐
  Электронды почта☐
  GPS☐
  Өз нұсқаңыз_____
- Өзіңізді ұялы телефонсыз елестете аласыз ба?
  Бір нұсқаны таңдаңыз
  Әрине ☐
  Ұялы телефонсыз сәл қиындау, бірақ бәрібір е☐
  Мүлдем елестете алмаймын ☐
  Жоқ, бұл өмірдің бір бөлігі ☐
- Ұйқыға жатқанда ұялы телефоныңды қайда қалдырасың? Өз нұсқаңызды таңдаңыз

  Маңызды емес ☐
  Көрші бөлмеде ☐
  Қол жетімді жерде ☐
  Өшіріп қоямын ☐
  Өз нұсқаңыз _____
- Ұялы телефоныңды жоғалтып алсаң қатты ренжисің бе?
- Ұялы телефоныңызға қоңыраулар жиі келеме?
  Бір нұсқаны таңдаңыз
  Иә, әр дайым☐
  Жиі емес ☐
  Сирек ☐
  Өте сирек ☐
- Мен, маған қоңырау шалғандарын қалаймын.....
  Бір нұсқаны таңдаңыз
  сирек ☐
  жиі ☐
  тек SMS арқылы ☐
  тек белгілі бір уақытта ғана ☐
  Өз нұсқаңыз _____
- Адамдармен сөйлескім келмегенде Мен.....
  Бір нұсқаны таңдаңыз
  Тұтқаны көтермеймін ☐
  Телефонды сөндіріп қоямын ☐
  Сөйлесуге тұра келеді ☐
  Қоғырау шалмауларын айтамын ☐
  Ондай жағдай болмайды ☐
  Өз нұсқаңыз _____
- Менің хабарламаларыма жауап бермегенде, телефонды көтергісі келмегенде мен...

  Бір нұсқаны таңдаңыз
  Ашуланамын!!! ☐
  Ортақ таныстарыма хабарласып, жеткізулерін өтінемін ☐
  Кейінірек қоңырау шаламын ☐
  Өз нұсқаңыз _____
- Кейде мен, телефонды еш бір себепсіз сқндіріп қоямын.
  Бір нұсқаны таңдаңыз
  Иа, ондай жағдай болады ☐
  Ондай жағдай мүлдем болмайды ☐
  Өз нұсқаңыз _____
- Хабарлама қажет жағдайда өте ыңғайлы...

  Бір нұсқаны таңдаңыз
  артық сөздерден аулақ болу ☐
  бейтаныс адаммен сөйлесуде ☐
  жауапты ойлауға көбірек уақыт ☐
  Өз нұсқаңыз _____
- Адам организіміне телефонның әсері

Бір нұсқаны таңдаңыз
Иә, өте қатты ☐
Әрине, өкінішті, бірақ қатты уайымдамаймын. ☐
Жоқ, онша емес ☐
Мүлдем қапаланбаймын ☐

жайлы біліесіз бе? Иә☐ Жоқ ☐

- Телефонның қандай зиянды әсері бар?
  Телефоннан шығатын зиянды сәуле ☐
  Көрудің нашарлауы ☐
  Бас ауруы ☐
  Жүрек аурулары ☐
  Ұйқының бұзылуы ☐
  Ешқандай ☐
  Мүлдем білмеймін ☐
- Телефонды жиі қайжеріңде ұстайсын?
  Қалтамда ☐ Қолымда ☐
  Рюкзакта (сумкада)☐
  Өз нұсқаңыз _____

Какие функции твоего мобильного телефона для тебя важны? Ұялы телефонның қандай қосымшалары сен үшін маңызды?

Кесте В. 1 - Атап көрсетіңіз, 0= мүлдем маңызды емес, 5= орташа маңызды, 10= өте маңызды

Поиск информации в Интернете Интернеттен мәлімет іздеу	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Социальные сети, например, Facebook, Instagram, **TikTok** **Әлеуметтік желілер, мысалы** Facebook, Instagram, **TikTok**	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Звонки/ Қоңыраулар	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Смс-ки/ СМС-тер	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мессенджерлер/чат	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мобильный должен классно выглядеть Ұялы телефон өте әдемі көріну керек	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Игры/ ойындар	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Органайзер (календарь итп.) / органайзерлер (күнтізбе және т.б)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Слушать музыку / Әуен тыңдау	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Смотреть видио или фото / Видео немесе фото қарау	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Снимать видио или фото / Видео немесе фото түсіру	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Веб-серфинг	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Электронная почта/ электронды почта	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сервисная служба, например, погода Қызмет көрсету қосымшалары	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Функции GPS, например, навигатор/ GPS функциялары, мысалы навигатор	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Мобильный должнен выглять дорогим/ Ұялы телефон бағалы көріну қажет	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Игры (без Интернета)/ ойындар (интернет қажет етпейтін)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Игры в Интернете / интернет қажет ететін ойындар	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Другое, а именно/ басқа да қолдану аясы _____	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ҚОСЫМША Г

Ақпараттандырылған келісім парағы

(Зерттеуге қатысу үшін)

Құрметті студент!

Сізді «Студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану, стресс деңгейі және резильенттілігінің өзара байланысы» тақырыбындағы ғылыми зерттеуге қатысуға шақырамыз.

1. Зерттеудің мақсаты

Зерттеу студенттердің ұялы телефонды пайдалану ерекшеліктерін, олардың стресс деңгейі мен резильенттілік қасиеттерімен өзара байланысын анықтауға бағытталған.

---

2. Сіздің қатысуыңыз

- Сізге сауалнама-интервью және психодиагностикалық әдістемелер ұсынылады.
- Барлық сұрақтарға жауап беру **ерікті түрде** жүзеге асырылады.
- Қатысу уақыты шамамен 25–30 минутты құрайды.

---

3. Құпиялылық

- Сіздің жеке деректеріңіз құпия сақталады.
- Жауаптарыңыз тек жалпыланған ғылыми талдау үшін қолданылады.
- Сіздің аты-жөніңіз жарияланбайды.

---

4. Қатысудан бас тарту құқығы

- Сіз кез келген уақытта зерттеуге қатысудан бас тарта аласыз.
- Қатысудан бас тарту сіздің оқу орныңыздағы жағдайыңызға еш әсер етпейді.

---

5. Мүмкін болатын пайда және қауіптер

- Зерттеу барысында Сіз өзіңіздің стресс деңгейіңіз және ұялы телефонды пайдалану ерекшеліктеріңіз туралы ақпарат аласыз.
- Денсаулығыңызға немесе психологиялық жағдайыңызға ешқандай қауіп төндірілмейді.

---

6. Сұрақтарыңыз болса

Зерттеу жетекшісі: _____

Байланыс: _____

☑ **Қатысушының келісімі**

Мен, _____ (аты-жөні), жоғарыда берілген ақпаратпен толық таныстым.

Зерттеу мақсаты, міндеттері, құпиялылық кепілдігі маған түсінікті.

Мен өз еркіммен зерттеуге қатысуға келісімімді беремін.

Орыс және қазақ тілін жетік меңгергем. «иа» немесе «жоқ» астын сыңыз.

Қолы: _____

Күні: «__» **_____ 20**_ ж.