АННОТАЦИЯ
диссертации на соискание степени доктора философии (PhD)
по специальности «8D03107-Психология»
Лимашевой Ляззат Алимбековны
На тему: «Изучение уровня стресса и резильентности студентов в условиях чрезмерного использования мобильной связи»

Актуальность проблемы исследования. Мобильные телефоны являются одним из наиболее предпочитаемых цифровых устройств, которые постоянно сопровождают нас. Удобства, доставляемые смартфонами, очевидны, но именно они порождают у многих пристрастие к чрезмерному использованию этих устройств, которое рядом авторов в психологии зависимого поведения уже называется «номофобией» или зависимостью от смартфона (англ. nomophobia, от no mobile-phone phobia) – страх остаться без мобильного телефона или быть вдалеке от него: это состояние беспокойства и даже паники у человека, который по тем или иным причинам потерял возможность иметь смартфон под руками A.L. King, A.M. Valenca, A.E. Nardi.

Многочисленные современные исследования по всему миру показывают, что чрезмерное использование смартфона или зависимость от смартфона оказывает пагубное воздействие на многие важные аспекты жизни. Особую тревогу вызывает тот факт, что распространенность чрезмерного использования смартфонов увеличивается среди студентов РК, что пагубно отражается на их физическом и психологическом здоровье. У студентов, чье внимание постоянно приковано к смартфону, страдает учебная успеваемость, в целом продуктивность обучения, отношения с окружающими.

Целью исследования является выявить характер взаимосвязи хронического стресса, резильентности и чрезмерного использования мобильного телефона для разработки ранней диагностики студентов группы риска по склонности к чрезмерному использованию мобильного телефона.

Для реализации цели исследования были поставлены **следующие задачи**:

1. Теоретический анализ исследований чрезмерного использования мобильного телефона и факторов, способствующих или препятствующих ее возникновению в студенческом возрасте. Анализ последствий чрезмерного использования мобильного телефона в студенческом возрасте для психического здоровья студентов.
2. Раскрытие феноменов хронического стресса и резильентности как психологических факторов риска и протективных факторов, оказывающих влияние на склонность к чрезмерному использованию мобильного телефона;
3. Проведение эмпирического исследования показателей стресса и резильентности у студентов и их взаимосвязи с показателями чрезмерного использования мобильного телефона студентами.
4. Интерпретация и обобщение результатов исследования. Разработка основ ранней диагностики группы студентов риска по склонности к чрезмерному использованию мобильного телефона и обоснование необходимости регламентации использования мобильного телефона в процессе обучения в ВУЗе.

В качестве **общей гипотезы** выступает предположение, что существует взаимосвязь между уровнем хронического стресса, показателями резильентности и

склонностью к чрезмерному использованию мобильного телефона, которая позволит разработать раннюю диагностику студентов группы риска по чрезмерному использованию мобильного телефона с учетом их социальных и психологических характеристик. Общая гипотеза была конкретизирована в серии **частных гипотез**:

- чем выше уровень хронического стресса в целом или отдельных его показателей, тем выше выражена тенденция к чрезмерному использованию мобильного телефона у студентов;

- чем выше уровень резильентности студентов или отдельных ее показателей, тем ниже выражена тенденция к чрезмерному использованию мобильного телефона;

- пол и профиль обучения студентов оказывает значимое влияние на выраженность тенденции к чрезмерному использованию мобильного телефона, скорее всего, это тенденция будет выше у студенток, чем у студентов, и технический профиль обучения студента/студентки, будет способствовать менее выраженнной у нее/него тенденции к чрезмерному использованию мобильного телефона;

- на основании разработанной анкеты-интервью можно выявить группу риска студентов по склонности к чрезмерному использованию мобильного телефона.

Теоретико-методологической базой исследования явились: научные представления о связи чрезмерного использования мобильного телефона с личностными и социальными характеристиками студенческой молодежи на основе анализа ключевых теорий: стресса (R.S. Lazarus, H.Schröder и K.Reschke, Sendatzki S. и Rathmann K.), теорий резильентности (Fergus S. & Zimmerman M.A., Garmezy A. и Masten N., A. Antonovsky), чрезмерного использования мобильного телефона (Billieux J., Yang K., Graben K., Шейнов В.П.). Рассмотрен салютогенный подход к проблеме чрезмерного использования мобильного телефона с позиций патогенных факторов (факторов риска: хронического стресса, высокого уровня нейротизма, переживания чувства одиночества) и протективных факторов (защитных факторов: резильентности, доброжелательности, добросовестности), с учетом гендерных характеристик и профиля обучения (гуманитарный и технический) студентов. Диссертация основана на современных зарубежных и отечественных теоретических и эмпирических исследованиях, позволивших выявить особенности взаимовлияния чрезмерного использования мобильного телефона на хронический стресс, резильентность, ряд личностных и социальных характеристик студентов.

Участники исследования. В исследовании приняли участие 174 студента, из них: 102 студентки и 72 студента. Средний возраст испытуемых по выборке: 18,67 лет ± 0,648 месяцев. С учетом пола: средний возраст у девушек составил: 18,58 лет ± 0,567 месяцев, у юношей: 18,93 лет ± 0,808 месяцев. Студенты выборки исследования относятся к гуманитарному и по техническому профилю обучения. Все студенты выборки исследования использовали мобильный телефон, чаще всего, iPhones и Redmi Smartphones (83,2%), простые мобильные телефоны фирмы Samsung были только у 29 (16,8%) студентов. Не представляют своей жизни без мобильного телефона 11 студентов (6,4%), 45 студентов (26%) почти не могут представить себе жизни без мобильного телефона, 91 студент (52,6%) могут представить себе жизнь без мобильного телефона, но жизнь, связанную с трудностями от его отсутствия и только 26 студентов (15%) выборки исследования спокойно могут представить свою жизнь без мобильного телефона. То есть в выборке представлены разные группы студентов с разными представлениями о жизни в случае отсутствия мобильного телефона. Исследование проводилось в течение 2024г. Проводилось в офлайн формате.

Теоретическая значимость данной работы состоит в том, что проведен подробный аналитический обзор исследований о взаимосвязях чрезмерного использования мобильного телефона с личностными и социально-психологическими характеристиками обучающихся, в целом с негативными последствиями чрезмерного использования мобильного телефона для физического и психического здоровья студентов. Теоретически обоснована необходимость регламентации использования мобильного телефона студентами в образовательном процессе ВУЗов. Впервые в казахстанской психологии в рамках диссертационного исследования детально проанализировано и дифференцировано понятие чрезмерного использования мобильного телефона. Кроме того, в научный оборот введены новые данные по психологии стресса в условиях мобильной связи, затрагивающие проблему потери контроля, рассмотрены понятия близкие к понятию чрезмерного использования мобильного телефона, такие как номофобия и зависимость от мобильного телефона. Разработаны теоретические критерии ранней диагностики чрезмерного использования мобильного телефона студентами с учетом хронического стреесса, уровня резильентности, социально-психологических и личностных особенностей. Полученные теоретические результаты могут быть полезными при планировании дальнейших исследований чрезмерного использования мобильного телефона и использовании разработанной анкеты-интервью.

Практическая значимость исследования работы заключается в том, что в рамках диссертационного исследования была разработана анкета-интервью для ранней диагностики студентов группы риска по чрезмерному использованию мобильного телефона. Апробирован новый международный психодиагностический инструментарий по диагностике чрезмерного использования мобильного телефона на русском языке (следующий шаг запланирован по апробации на казахском языке). Полученные нами результаты могут служить материалом для проведения кросс-культурной исследований студентов в РК, в целом была положена основа профилактики чрезмерного использования мобильного телефона студентами в РК. Кроме того, полученные результаты могут использоваться психологической службы ВУЗов, эдвайзерами и кураторами для разработки и проведения мероприятий, направленных на профилактику чрезмерного использования мобильного телефона студентами. Материалы диссертационного исследования могут использоваться в ВУЗах при изучении таких курсов как «психология стресса», «психология здоровья», «психологии личности в цифровой среде». В целом, результаты исследовательской работы могут быть применены при для создания безопасной цифровой среды для казахстанских студентов; для организации воспитательно-образовательной работы со студентами, направленной на сохранение их физического и психологического здоровья, направленной на раннюю профилактику чрезмерного использования мобильного телефона. Предложенный адаптированный инструментарий диагностики чрезмерного использования мобильного телефона студентами может быть использован как на стадии подготовки к обучению в ВУЗе, на первом курсе обучения, так и в качестве мониторинга в течение всего периода обучения в ВУЗе.

Научная новизна исследования впервые в РК рассматривается проблема склонности к чрезмерному использованию мобильнного телефона студентами с помощью салютогенетического подхода, а именно: хронического стресса как фактора риска и резильентности как протективного фактора.

1. Впервые комплексно изучена проблема чрезмерного использования мобильного телефона студентами, с точки зрения стресса и резильентности, как факторов риска и протективных факторов, а также с учетом половых различий и профиля обучения, что позволит выявлять студентов группы риска по чрезмерному использованию мобильного телефона в ВУЗах для сохранения здоровья студентов и целенаправленной разработки правил использования мобильного телефона в процессе обучения в ВУЗах.

2. Для изучения проблемы чрезмерного использования мобильного телефона разработан комплексный психодиагностический материал, позволяющий выявить и дополнить разные аспекты чрезмерного использования мобильного телефона, начиная от отдельных клинических проявлений, заканчивая интегральными показателями чрезмерного использования мобильным телефоном. Для этого переведены и адаптированы на русский язык (на казахский язык, данный психодиагностический материал также будет в дальнейшем переведен и адаптирован) тест TMD brief и шкала MPPUS-27, позволившие, с одной стороны, впервые в Казахстане провести целенаправленное исследование чрезмерного использования мобильного телефона студентами, с другой стороны, сравнить результаты нашего исследования с другими исследованиями студентов по критерию чрезмерного использования мобильного телефона.

3. Выявлена латентная факторная структура, характеризующая основные особенности взаимосвязи хронического стресса и склонности к чрезмерному использованию мобильного телефона студентами, в которой центральную роль играет невыполнение обязательств перед другими и негативное влияние на другие занятия, развитие симптома абстиненции/отказа и потеря контроля в стрессовой ситуации.

4. Выявлена незначимость роли резильентности у студентов как протективного фактора в предупреждении склонности к чрезмерному использованию мобильного телефона, что подчеркивает, необходимость изучения других протективных факторов, которые будут защитными факторами для студентов в условиях чрезмерного использования мобильного телефона.

5. Выявлены значимые патогенные личностные факторы у студентов, влияющие на склонность к чрезмерному использованию мобильного телефона, а именно: переживаниее чувства одиночества, высокий уровнем нейротизма, низкий уровень доброжелательности, добросовестности и экстраверсии, что еще раз подчеркивает, необходимость изучения протективных факторов, которые будут защитными факторами для студентов в условиях чрезмерного использования мобильного телефона.

6. Разработанна авторская анкета-интервью, которая позволяет выявить группу риска студентов по склонности к чрезмерному использованию мобильного телефона, обоснованы ключевые ее критерии.

Положения, выносимые на защиту, обладающие элементами научной новизны:

1. Разработанные теоретико-методологические и эмпирические основания исследования стресса и резильентности студентов в условиях чрезмерного использования мобильного телефона, синтезируют широкий спектр научных положений психологии личности, психологии здоровья и психологии стресса, сложившиеся на основе методологического плюрализма, раскрывают сущность и

особенности стресса и резильентности студентов, определяют их протективный или патогенный характер в условиях чрезмерного использования мобильного телефона.

2. При разработке теоретико-методологических и эмпирических основ выявления студентов группы риска по склонности к чрезмерному использованию мобильного телефона, приводящей к негативным последствиям, связанным с физическим и психическим здоровьем студентов, необходимо, прежде всего, учитывать уровень хронического стресса по показателям потери контроля и наличию сильно негативно-эмоционально окрашенной темы. При этом переживаниее чувства одиночества, высокий уровнем нейротизма, низкий уровень доброжелательности, добросовестности и экстраверсии являются одними из значимых патогенных предикторов склонности к чрезмерного использования мобильного телефона. Уровень резильентности студентов как протективная составляющая, к сожалению, не оказывает значимого влияния на снижение склонности к чрезмерному использованию мобильного телефона.

3. Разработанная авторский опросник позволяет выявить группу риска студентов по склонности к чрезмерному использованию мобильного телефона. Основными критериями разработанный опросник у студентов являются: а) частота и важность использования определенных функций мобильного телефона, прежде всего, Интернета и камеры; ә) невозможность представить себя без телефона; б) место хранения мобильного телефона в ночное время рядом с собой; в) испытывание сильных негативно-окрашенных эмоций при возможной потере мобильного телефона; г) отсутствие знаний или их игнорирование о возможном вреде для здоровья при чрезмерном использовании мобильного телефона; ғ) индивидуализированность функций использования телефона; g) важность дорогого/внешнего вида мобильного телефона.

Структура диссертации. Диссертация состоит из 185 страниц и включает введение, три главы, заключение, список литературы и приложения. В диссертации представлено 46 таблиц, 34 рисунка и она дополнена приложениями.