22.09.2025

Al-Farabi Kazakh National University
Almaty, Kazakhstan

ОТЗЫВ

зарубежного консультанта, доктора PhD, Алены Ильиничны Гарбер, Университет современных наук, Нидерланды

на диссертационную работу докторантки Ляззат Алимбековны Лимашевой

Тема: Изучение уровня стресса и резильентности студентов в условиях чрезмерного использования мобильной связи/ Studying the Level of Stress and Resilience of Students in the Context of Excessive use of mobile Communications

Диссертация посвящена современной научной психологической проблеме хронического стресса в цифровом пространстве у студентов, факторов риска и протективных факторов чрезмерного использования мобильного телефона студентами. Эта тема пока относится к малоразработанным темам психологических исследований, но ухудшение физического и психического здоровья студентов в цифровой среде постепенно начинает вызывать всё больший научный интерес по ее изучению. Данное исследование является первым исследованием по последствиям для психического здоровья чрезмерного использования мобильного телефона студентами в Казахстане. Данная работа заслуживает внимания не только в Казахстане, но и представляет большой интерес на международном уровне для сбора первых эмпирических исследований в Европе и в Азии.

В работе дан теоретический анализ хронического стресса и резильентности как факторов риска и протективных факторов в контексте чрезмерного использования мобильного телефона. Также рассмотрены личностные характеристики, гендерные различия и профиль обучения как значимые составляющие, оказывающие влияние на чрезмерное использование мобильного телефона студентами. В работе обзорно представлен новый психодиагностический инструментарий, который позволил в рамках проведенного исследования раскрыть разные характеристики чрезмерного использования мобильного телефона.

Четыре поставленные вопроса в исследовании обширны и сложны по своей проблематике: 1. Как влияет уровень хронического стресса в целом и отдельных его показателей на тенденцию к чрезмерному использованию мобильного телефона студентами; 2. Как влияет уровень резильентности в целом и отдельных ее показателей на тенденцию к чрезмерному использованию мобильного телефона студентами; 3. Как влияет пол и профиль обучения студентов на тенденцию к чрезмерному использованию мобильного телефона студентами; 4. Каковы основные критерии для разработки анкеты-интервью для выявления группы риска студентов по склонности к чрезмерному использованию мобильного телефона.

На сегодняшний день, учитывая важность исследований влияния цифровой среды на психическое и физическое здоровье студентов в Казахстане, поставленные в исследовании вопросы безусловно важны и взаимно дополняют друг друга. Выбор

данной темы отражает новизну работы и инновационный подход к выявлению факторов риска и протективных факторов чрезмерного использования мобильного телефона студентами.

В теоретической части работы, докторанткой проводится анализ основных понятий и исследований по теме докторской работы, который включает в себя систематизированный обзор литературы, прежде всего, англоязычных литературных источников, так как на казахском и русском языках опубликовано небольшое число работ. Безусловно, это говорит о способности докторантки преодолевать объективные трудности при работе с источниками литературы на иностранном языке.

В своей работе докторантка также изучала физиологические характеристики хронического стресса, используя современные технологии его измерения с помощью приложения в мобильном телефоне. При этом докторанткой рассматривается не только эмпирический спектр проблемы исследования, но и методологические вопросы, на данный момент связанные с рассмотрением самого понятия чрезмерного использования мобильного телефона по отношению к видам нехимических, поведенческих видов зависимостей. При этом работа несомненно носит в большей степени эмпирический характер и будет служить целям накопления эмпирического материала по теме исследования.

В работе представлен обзор опросников по чрезмерному использованию мобильного телефона, три из них были применены в рамках исследования для диагностики разных показателей чрезмерного использования мобильного телефона, на достаточной для эмпирического исследования выборке студентов. В дальнейшем запланирована работа по адаптации этих опросников на казахский язык на репрезентативной выборке студентов.

Ляззат Лимашева при проведении эмпирической части исследования столкнулась с определенными трудностями при обследовании студентов мужского пола, которые не всегда относились к ответам на опросники добросовестно, что привело к необходимости часть результатов опрошенных не включать в результаты исследования. Тем не менее докторантка успешно справилась и с этой задачей, статистически проверив выдвиную гипотезу о наличии гендерных различий при чрезмерном использовании мобильного телефона.

В целом, докторантке удалось решить все поставленные в работе научные вопросы и изложить их логично и последовательно в работе. Следует при этом отметить, что в рамках последующих исследований нужно учесть необходимость расширения выборки исследования студентов.

Данное исследование является качественно проведенным пилотажным исследованием хронического стресса и резильентности в контексте чрезмерного использования мобильного телефона студентами. Практические рекомендации по этому исследованию, прежде всего, касаются необходимости ранней диагностики студентов группы риска и разработанной для этих целей анкеты-интервью. Для разработки основ консультирования или тренинговой работы по чрезмерному использованию мобильного телефона студентами пока полученных результатов недостаточно, предполагаемый протективный фактор «резильентность» не подтвердил своей защитной роли при чрезмерном сипользовании мобильного телефона .

Таким образом, докторантка смогла ответить на поставленные в исследовании вопросы, используя как различные методы исследования, так и применяя соответствующие

статистические методы, что позволило ей получить очень интересные и значимые результаты.

Я считаю, что работа дает четкое представление о:

1. Роли резильентности и хронического стресса при чрезмерном использовании мобильного телефона студентами.

2. Роли гендерных различий и профиля обучения при чрезмерном использовании мобильного телефона студентами.

3. Основных критериях ранней диагностики чрезмерного использования мобильного телефона студентами в форме анкеты-интервью.

4. Важности дальнейших исследований в области психологии стресса и психологии здоровья в цифровой среде у студентов.

Форма, объем и содержание соответствуют требованиям, предъявляемым к данному виду научных работ, используемый психодиагностический инструментарий в рамках работы полностью раскрывает тему исследования. Докторантка на высоком уровне справилась с большим объемом работы. Несмотря на то, что в работе изложен большой по объему материал, работа хорошо структурированна, в частности, в заключительных выводах четко представлены основные результаты работы.

Предлагаю профессорско-преподавательскому составу Университета Аль-Фараби, г. Алматы принять работу как диссертационную и оценить ее положительно.

Sincerely,
Associate professor, PhD in Psychology
Университет современных наук, Нидерланды
Dr. Alena Garber
Tel.: + 49 (177) 2679755
E-Mail: alena.garber@gmx.de

Dr. Alena Garber, Ph.D.
PSYCHOLOGIST CONSULTANT
+49 177 267 97 55
alena.garber@gmx.de