«8D03107-Психология» білім беру бағдарламасы бойынша
философия докторы (PhD) дәрежесін алу үшін
Лимашева Ляззат Алимбековнаның
«Ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану жағдайында студенттердің стресс деңгейі мен резильенттілігін зерттеу» тақырыбындағы диссертациясына

АҢДАТПА

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

Ұялы телефонсыз қалу немесе одан алыс болу жағдайы адамдарда үнемі қорқыныш сезімін тіпті алаңдаушылық және мазасыздану жағдай тудырады. 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.

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.

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 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 міндеттері:

1. Студенттік жаста ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану, және 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 және резильенттілік көрсеткіштерін және олардың ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану көрсеткіштерімен өзара байланысын анықтайтын эмпирикалық зерттеу жүргізу;

4. Зерттеу нәтижелерін интерпретациялау және қортындылау. 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.

Зерттеу топтарын сипаттау. 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, гуманитарлы (педагогикалық, жаратылыстану-ғылыми) және техникалық мамандықтарды қамтыдық. Зерттеу топтарындағы барлық студенттер ұялы телефонды қолдантындар, 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 офлайн форматта өткізілді.

Зерттеудің теориялық-әдіснамалық негізі стресс (R.S. Lazarus, H. Schröder және K.Reschke, S.Sendatzki және K. Rathmann, С.К. Бердибаева, Б.Ш. Байжуманова М.К. Жолдасова,); резильенттілік (S. Fergus және M.A Zimmerman, A. Garmezy және N. Masten, A. Antonovsky, О.С. Сангилбаев, С.Е. Дуанаева); ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану мәселесіне байланысты (J. Billieux, K.Yang, K. Graben, В.П. Шейнов) кілтті теорияларды талдаудың негізінде студент жастардың әлеуметтік және жеке сипаттары мен ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануының арасындағы байланыс туралы ғылыми түсініктерден құралған. Студенттердің жыныстық ерекшеліктері мен оқу бейінін (гуманитарлық және техникалық) ескере отырып, ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану мәселесіне салютогендік бағдар тұрғысынан талдау жасалды. Бұл тұрғыда патогендік факторлар (тәуекел факторлары: созылмалы стресс, нейротизм деңгейінің жоғары болуы, жалғыздықты сезіну) және протективтік факторлар (қорғаныс факторлары: резильенттілік, аққөңілдік, адалдық) қарастырылды. Диссертация заманауи шетелдік және отандық теориялық, әрі эмпирикалық зерттеулерге негізделген. Бұл зерттеулер студенттердің созылмалы стрессі, резильенттілігі, сондай-ақ бірқатар тұлғалық, әлеуметтік сипаттары мен олардың ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануы арасындағы өзара ықпалдастықтың ерекшеліктерін айқындауға мүмкіндік берді.

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. Жоғары оқу орындарының білім беру процессінде студенттердің ұялы телефонды пайдалануына реттеу енгізу қажеттігін теориялық жолмен негіздедік. Қазақстандық психологияда алғаш рет диссертациялық зерттеу аясында ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану ұғымы егжей-тегжейлі талданып, сараланды. Сонымен қатар, ұялы байланыс жағдайындағы стресс психологиясына қатысты жаңа деректер ғылыми айналымға енгізілді, онда бақылауды жоғалту мәселесі қарастырылды. Сондай-ақ ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану ұғымына жақын номофобия және ұялы телефонға тәуелділік сияқты түсініктер талданды. Студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануын ерте диагностикалаудың теориялық критерийлері созылмалы стресс, резильенттілік деңгейі, әлеуметтік-психологиялық және жеке ерекшеліктерді ескере отырып әзірленді. Алынған теориялық нәтижелер ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға қатысты одан әрі зерттеулерді жоспарлауда және әзірленген сауалнама қолдануда пайдалы бола алады.

Зерттеудің практикалық маңыздылығы Диссертациялық зерттеу аясында студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануына бейім тәуекел тобын ерте диагностикалауға арналған сауалнама әзірленді. Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануды диагностикалауға арналған жаңа халықаралық психодиагностикалық құрал орыс тілінде апробациядан өткізілді (келесі кезеңде қазақ тілінде апробация жүргізу жоспарланған). Алынған нәтижелер Қазақстан Республикасының студенттеріне кросс-мәдени зерттеулер жүргізуге материал бола алады, жалпы алғанда, студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануын алдын алу негізі қаланды. Бұдан бөлек, алынған нәтижелерді жоғары оқу орындарының психологиялық қызметі, эдвайзерлер мен тәлімгерлер студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануына бағытталған іс-шараларды әзірлеу және өткізу үшін қолдануға болады. Диссертациялық зерттеу материалдары жоғары оқу орындарында «стресс психологиясы», «денсаулық психологиясы», «цифрлық ортадағы тұлға психологиясы» сияқты курстарды оқыту барысында пайдалануға болады. Жалпы алғанда, зерттеу жұмысының нәтижелері студенттер үшін қауіпсіз цифрлық орта құруға; олардың физикалық және психологиялық денсаулығын сақтауға бағытталған, ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудың ерте профилактикасын көздейтін тәрбиелік-білім беру жұмыстарын ұйымдастыруда қолданылуға мүмкіндік береді. Студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануын диагностикалауға арналған ұсынылған бейімделген құралды доғары оқу орындарына түсуге дайындық кезеңінде, бірінші курс барысында, сондай-ақ оқу мерзімінің барлық кезеңінде мониторинг жүргізу үшін қолдануға болады.

Зерттеудің ғылыми жаңалығы: Қазақстан Республикасында алғаш рет студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділігі мәселесі салютогендік тәсіл арқылы қарастырылды, атап айтқанда: потогенді факторы ретінде созылмалы стресс және протективтік фактор ретінде резильенттілік алынды.

1. Алғаш рет кешенді түрде ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану жағдайында студенттердегі стресс потогенді фактор ретінде және резильенттілік протективті фактор ретіндегі мәселелер қарасытырылып, сондай-ақ жыныстық айырмашылықтар мен оқыту бейіні де жан-жақты зерттелді. Міне осы жағдай

негізінде жоғарғы оқу орнының оқыту процесінде студенттердің денсаулығын сақтау мен ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейім болып келетін тәуекел тобына жататын студенттерді 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. Зерттеу барысында студенттердегі созылмалы стресс пен 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.

4. 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.

5. 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.

6. Студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділігі бойынша тәуекел тобын анықтауға мүмкіндік беретін авторлық сауалнама әзірленді, оның негізгі критерийлері негізделді.

Қорғауға шығарылатын ережелер:

1. Студенттердің стресс пен резильенттілік қабілетін 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 протективті немесе патогендік сипатқа ие екенін анықтайды.

2. Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділігі бойынша тәуекел 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 бояуы бар жағдайлардың болуын ескеру қажет. Бұл жағдайда жалғыздық сезімін бастан кешіру, нейротизмнің жоғары деңгейі, ізгіліктің, адалдықтың және экстраверсияның төмен деңгейі ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділік 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 негізгі нәтижелері, атап айтқанда 1 мақала Scopus деректер базасына енгізілген халықаралық ғылыми басылымда, 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 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.