

МРНТИ 15.31.31

10.51889/2959-5967.2024.81.4.012

Л.А. Лимашева¹ , С.К. Бердибаева¹ , А.Б. Альчимбаева¹ , Ибатуллин Б.² 

¹Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университеті, Алматы қаласы, Қазақстан

²Сағадат Нұрмағамбетов атындағы Құрлық әскерлерінің Әскери институты,
Алматы қаласы, Қазақстан

СТРЕСС ЖӘНЕ РЕЗИЛЬЕНТТІЛІК ДЕҢГЕЙЛЕРІНІҢ ҰЯЛЫ БАЙЛАНЫСТЫ ШАМАДАН ТЫС ПАЙДАЛАНУ ЖАҒДАЙЫНДАҒЫ КӨРІНІСІ.

Аңдатпа

Бұл ғылыми мақалада ұялы байланыстар біздің өмірімізге қаншалықты еніп кеткендігі жайлы және зерттеулердегі соңғы деректерге негізделі отыра жазылды. Қазіргі кезде жастарымыздың ұялы байланысқа тәуелділігі қоғамымыздың негізгі мәселесі болып келеді. Студенттердің қарым-қатынас көзіне айналған ұялы байланыс түрлерінің беретін мүмкіндіктері мен оған тәуелділіктің пайда болуының негізін ашуға тырыстық. Стресс, резильенттілік және ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану түсініктеріне теориялық және эксперименттік талдау жүргізілді.

Зерттеу әдістері ретінде созылмалы стресске лейпцигтік экспресс-тест, резильенттілік шкаласы - The Resilience Scale (RS-25), Scale PUMP: Problematic Use of Mobile Phone ұялы телефондарды проблемалық пайдалану (PUMP) саульнамалары жүргізілді. Зерттеуге Абай атындағы Қазақ Ұлттық Педагогикалық Университетінің педагогикалық бағыты бойынша білім алатын жалпы саны 130 студент қатысты. Жас шамасы бойынша 18-19 жасты құрады. Ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану барысында айтарлықтай стресс деңгейінің жоғарлайтындығы анықталды.

Түйін сөздер: ұялы байланыс, шамадан тыс пайдалану, стресс, резильенттілік.

Л.А. Лимашева¹, С.К. Бердибаева¹, А.Б. Альчимбаева¹, Ибатуллин Б.²

¹КазНУ имени аль-Фараби, город Алматы, Казахстан

²Военный институт Сухопутных войск имени Сагадата Нурмагамбетова
город Алматы, Казахстан

ВЫРАЖЕНИЕ УРОВНЕЙ СТРЕССА И РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ В УСЛОВИЯХ ЧРЕЗМЕРНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОБИЛЬНОЙ СВЯЗИ.

Аннотация

Эта научная статья посвящена тому, насколько мобильная связь вошла в нашу жизнь, и основана на последних данных исследований. В настоящее время зависимость нашей молодежи от мобильной связи является основной проблемой нашего общества. Мы постарались раскрыть возможности, предоставляемые видами сотовой связи, которые стали источником общения студентов, и основания возникновения зависимости от нее. Проведен теоретический и экспериментальный анализ концепций стресса, резилентности и чрезмерного использования сотовой связи.

В качестве методов исследования были проведены Лейпцигский экспресс-тест на хронический стресс, шкала резильентности - The Resilience Scale (RS-25), Scale PUMP: Problematic Use of Mobile Phone проблемное использование мобильных телефонов (PUMP). В исследовании

приняли участие 130 студентов, обучающихся по педагогическому направлению Казахского национального педагогического университета имени Абая. Возраст составлял 18-19 лет. Было обнаружено, что при чрезмерном использовании сотовой связи значительно повышается уровень стресса.

Ключевые слова: мобильная связь, чрезмерное использование, стресс, резильентность.

L.A. Limasheva ¹, S.K. Berdibaeva ¹, A.B. Alchimbaeva ¹, Ibatullin B. ²

¹Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan

²Head of the Institute, Sagadat Nurmagambetov The Military Institute of the Ground Forces of the Ministry of Defense of the Republic of Kazakhstan,

EXPRESSION OF STRESS LEVELS AND RESISTANCE IN CONDITIONS OF EXCESSIVE CELLULAR USE

Abstract

This scientific article is devoted to the extent to which mobile communication has entered our lives, and is based on the latest research data. Currently, the dependence of our youth on mobile communications is the main problem of our society. We have tried to reveal the possibilities provided by the types of cellular communication that have become a source of communication for students, and the reasons for dependence on it. A theoretical and experimental analysis of the concepts of stress, residency and excessive use of cellular communications has been carried out.

The Leipzig Rapid test for chronic stress, The Resilience Scale (RS-25), Scale PUMP: Problematic Use of Mobile Phone problematic use of mobile phones (PUMP) were conducted as research methods. The study involved 130 students studying in the pedagogical direction of the Kazakh National Pedagogical University named after Abai. The age was 18-19 years old. It has been found that excessive use of cellular communication significantly increases stress levels.

Keywords: mobile communication, overuse, stress, resistance.

КІРІСПЕ

Зерттеудің өзектілігі. Зерттеу жұмысымыздың өзектілігі негізінен Қазақстан Республикасының жылдан жылға ұялы телефонды тұтынатын жастар санының көбейуіне байланысты болды. Connected Consumer Survey 2016 жылғы зерттеулерінің нәтижесі бойынша, Қазақстандықтардың 91% ұялы байланысты тұтынушылардан тұрады. Бұл көрсеткіш тақырыпты зерттеуге ықпал ететін көрсеткіш болып табылды, алайда бұл көрсеткіш 35 жасқа дейінгі жастар арасында жоғарлай түсетінін байқауға болады. Осы жас санаттарында Қазақстандықтардың 85% сәйкесінше смартфондарды пайдаланады [1].

Жастардың ұялы телефонды пайдаланудың орташа жиілігі қоңыраулар үшін де, SMS үшін де күніне 2-5 рет (Madell, Muncher, 2004). 20-25 жас аралығындағы жастар үшін қоңыраулар мен хабарламалар саны әдетте күніне 1-5 рет, кейбір жағдайларда күніне 10 ретке дейін болады. Ұялы байланыстың жиі қолданылуын болжаушылардың зерттеулерінде шектік мән ретінде әдетте «күніне 5 немесе одан да көп қоңырау/хабарлама» алынады. Көптеген жағдайларда адамдар телефон арқылы қоңырау шалады немесе хабарлама жібереді. 80% жағдайда жасөспірімдер телефонды интернетке қосылу үшін, 14% жағдайда ойын сияқты басқа мақсаттар үшін пайдаланады. Сонымен қатар, ұялы телефон басқа технологияларға қарағанда жиі қолданылып қана қоймайды, сонымен қатар оның ең көп таралған серігі болып табылады – көбісі телефоннан ажырамайтын жағдайларды жиі байқаймыз (Madell, Muncher, 2004) [2].

Біздің зерттеуіміздің негізгі мақсаты- созылмалы стресстің жоғары деңгейі, резиленттіліктің төмен деңгейінің көрсеткіші, студенттердің ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану үрдісімен байланысты деген гипотезаны тексеру.

Ең алдымен ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану ерекшеліктері, стресс теориялары және резиленттілік түсініктеріне сипаттама беріледі.

Әр түрлі қажеттіліктерді қанағаттандыру мақсатында мүмкіндіктері кеңейтілген көптеген қосымшалар мен қызметтері бар смартфондардың кең таралуы, студент үшін мобильді құрылғының орны мен рөлі үлкен сұрақ туғызды. Смартфонның көпфункционалдылығы оны интернет желісінің ақпараттық ресурстарына, басқалармен байланыс орнатуға арналған құрылғы ретінде тесттер, медиа файлдар) ұсынылған оқу ақпаратын шығаруға арналған білім беру процесінің бөлшегіне айналғанын байқауға болады. Соған қарамастан смартфондар оқу үрдісіне кедергі келтіруші құрал екендігі туралы көптеген зерттеулерден көруге болады. Оқу үрдісінде үстелдің үстінде немесе жақын маңында тұрған смартфонның өзі когнитивті процесстің төмендеуіне ықпал етеді екен. Бұл «brain-drain» эффектісі мидағы когнитивті функциялардың әлсізденуімен және смартфонға адикцияға бейім студенттерде анық байқалуымен түсіндіріледі (Isikman et al. 2016 ; Sciandra and Inman 2016) [3].

Ұялы телефон құрылғысының болуының өзі адамдарда біршама жағымды эмоцияларды тудыратынын байқауға болады (Czerwinski, Cutrell and Horvitz (Czerwinski et al., 2000) [4]. Ата-аналарымен, достарымен жағымды эмоцияларымен бөлісудің құралы ретінде қабылдайды. Сонымен қатар ұялы байланыстарға тәуелділік жайлы да айта кеткен жөн, соңғы жылдардағы қоғамда болып жатқан оқиғалар жастар арасындағы туындап жатқан әр түрлі мәселелер осы әлеуметтік желілер көмегімен орнатылған байланыстардың кесірінен туындап жатады.

Мақала аясында біз «шамадан тыс пайдалану» ұғымына назар аударамыз, сонымен қатар ол оқу процесі барысында стресс және соған төзімділік «резиленттілік» тудырумен байланысты жағдайында таралуы мүмкін деп санаймыз. Бұл жағдайда телефонды пайдалану нәтижесінде туындайтын проблемалар (мысалы, оқу үлгерімінің төмендеуі, құрдастарымен байланыс орнатудағы шектеулер және т.б.) ұялы телефонды проблемалық пайдалану құбылысының көрінісі ретінде қарастырылуы мүмкін.

Ұялы байланысты проблемалық қолданылуының аясында туындайтын факторлар, олар невротикалық, экстраверсия, өзін-өзі бағалаудың төмендігі және достықтың болмауы деп аталады. Дж. Белюкс тәуелділікті қалыптастырудың интегративті теориялық моделін ұсынды, ол атаған ұялы телефонды проблемалық пайдалану жолының (немесе қалыптасу траекториясының) моделі (pathway model of Problematic mobile phone Use) деп атады. Автор телефонды проблемалық пайдалануды қалыптастырудың үш жолы бар деп санайды: шамадан тыс қажеттілік жолы әлеуметтік қолдау (an excessive reassurance pathway), қоғамға қарсы импульсивтілік жолы және экстраверсия жолы. Жолдардың әрқайсысы байланысты жеке қасиеттердің белгілі бір жиынтығы, ұялы телефонның ең танымал қосымшалары (функциялары), проблемалық пайдалану түрі және мінез-құлық белгілерімен байланыстырған (Conard & Marsh, 2014; Dietz & Henrich, 2014; Gupta & Irwin, 2016; Wood et al., 2012) [5].

Студенттердегі тағы бір байқалатын жай ұялы телефонға деген тәуелділік сезімінің туындауының көрсеткіші ретінде жалғыздық сезімін азайту құралы болып табылатындығымен түсіндірген. Бұл жағдайда ұялы байланысты үнемі пайдалану бөгде адамдарға және жақындарына қажетті екендерін сезінудің құралы болып табылатындығының кепілі деп көрсеткен. Осы жайттарды ескере отырып, студенттердің бойында стресс деңгейінің жоғарлау мүмкіндігін деген болжам туындады.

1960 жылдардың соңынан бастап зерттеушілер өз назарларын стресстің белгілерін, оның себептері мен салдарын, сонымен бірге стересті басқару немесе еңсеру жолдарына бет алыс қарқынды дамыды. Бұл белгілерді көптеген зерттеулерден көруге болады.

H.Selye стресске қатысты зерттеулері бойынша, ең алдымен физиологиялық деңгейде бастан кешіретіндігі жайлы тұжырымдама жасаған болатын. Осы тұжырымдамаға сәйкес ағзаның туа

біткен реакция үлгісі (жалпы бейімделу синдромы) деп аталды. Ағзадағы стрестің көрінуі: ашушандық, бұлшық еттердің кернеуі, бас ауруы, аяқ-қолдың мұздауы, энергияның жоқтығы, тырнақ тістеу белгілері байқалады [6].

Стресс тұжырымдамасының тағы бір аспектісі – қоздырғыш ретіндегі стресс (Hacker W. & Richter P.) [7]. Мұнда күйзеліс күнделікті ортада да, өте қиын жағдайларда да күйзеліс факторларына (шиеленіс факторларына) байланысты пайда болуы арқылы қарастырылады (Filipp S.-H.) [8]. Осы екі тұжырымдаманың қисынын адамның үнемі өзгеріп отыратын ортаға бейімделуіне ден қоятын «қойылатын талапқа байланысты психикалық ауыртпалық» тұжырымдамасынан табуға болады (Rohmert W. & Rutenfranz J.) [9].

1-кесте. Стресс жағдайында шиеленістің әсерінен қосымша реттеу мен тұрақсыздық кезеңдері (Schröder H.)

	I.	II.	III.	IV.	Созылмалы аурулары
Этаптар	Тепе-теңдік - Күнделікті қайталанып отыратын бір типті әрекеттер. - Когнитивтік тепе-теңдік	әрекеті белсендіру Салдары ретінде: • Жағымсыз ойлар • Жағымсыз эмоциялар • Жедел стресс	Ұзақ мерзімді бейімделу синдромы Жалғаспалы мобилизация Ресурстардың таусылуы Созылмалы стресс	Психовегетативті бұзылулар	

Ұялы байланыстар жастардың арасында біршама стресс тудыратынын көптеген зерттеулер нәтижесінен байқауға болатынын аңғардық. Әрине стресс орнаған жерде резильенттілік қалыптасады.

«Резильенттілік» термині латынша «resilire» («ырғып түсу» немесе «секіріп түсу») сөзінен шықты. «Резильенттілік» терминін алғаш рет қолданған ғалым – психолог J.Block. О баста ол дененің формасы өзгергеннен кейін, оның өзінің бастапқы формасына оралуға физикалық қабілетін білдірді. Сонымен қатар, резильенттілік қоғам өмірінің түрлі салаларында, мысалы, инженерияда, энергетикада, сондай-ақ, психологияда экожүйелер резильенттілігі мағынасындағы ұғым ретінде танымал.

Стресс пен оған ағзаның реакциясы арасындағы байланысты барған сайын тереңірек түсіну арқылы Н. Selye [10] «жалпы бейімделу синдромын» бақылай бастады, оның айтуынша, ағзаның стресске реакциясы стрессордың типіне емес, бейімделушілік реакцияның болжамды қажеттілігіне сәйкес стрессор типіне тәуелді. Ағылшын балалар психиатры Michael Rutter өзінің лонгитюдті зерттеулерінде резильенттілік тек туабітті қуаттың немесе факторлардың жиынтығының, тәуекел немесе қолдаудың ғана емес, осы түрлі факторлардың күшейіп жатқан өзара әрекеттесуінің нәтижесі дегенге жақын екенін көрсетті [11].

Соңғы бірнеше жылда «резильенттілік» термині таза ғылыми дискурс аясынан шығып кетіп, бұқаралық ақпарат құралдары, ғылыми-танымал әдебиет пен бизнесте өз орнын тапты. Резильенттілік ұғымы түрлі пәндерде түсіндіруші термин ретінде қолданылғанымен, оның анықтамасы әлеуметтік ғылымдар дискурсының аясында және одан тыс алуан түрлі немесе дәл емес мағынада қолданылып жүр (Leipold, B., & Greve, W. (2009). [12]).

Сәйкесінше, бұл ұғымды мақсатты және нәтижеге бағдарланған деп алға тартатын ғылыми дискурс үшін «резильенттілік» терминінің қатесіз анықтамасы қажет. Жалпы, жекелей адамның,

команданың (топтың) немесе ұйымның резильенттілігі арасындағы айырмашылықты көрсетуге болады (Garmezy, N. [13]), мұнда индивидуал резильенттілік осы арнайы сұрақтың негізін қамтиды.

Резильенттілікті (эмпирикалық) зерттеулердің басым көпшілігінде ол шектен тыс проблемаларды шешуде және әртүрлі өмірлік контекстерде ауыртпалықтарды еңсеруде шешуші қорғаныс (протектив) фактор ретінде анықталады (Aburn G., Gott M. & Hoare K. [14]). Резильенттілік көбіне айтарлықтай деңгейде жеке тұлғаның тұрақты қасиеті ретінде, кейде өзгеретін/дамитын қабілет ретінде немесе өзгерістер/болашақ мүмкіндіктер үдерісі тұрғысынан анықталатын қасиет ретінде түсіндіріледі (Block J.[15]).

Резильентті болу стресті немесе күйзелісті бұдан былай бастан өткізбеу деген сөз емес; резильентті адамдар да стресті бастан кешіреді. Алайда резильентті адамдардың қолынан күрделі проблемаларды конструктивті шешу салыстырмалы түрде жақсы келеді.

Ағылшын тілді психологиялық әдебиетте резильенттілік, атап айтқанда, стрестік ауыртпалықтарды (қысқамерзімді) жағымды еңсеру деп түсіндіріледі, ал төзімділік ұзақмерзімді мақсаттарға жетіп, қажетті ішкі тәртіптілікті көрсетуге даярлықты білдіреді (Wagnild G.M. & Young H. [16]).

МАТЕРИАЛДАР МЕН ӘДІСТЕР.

Біздің гипотезаны тексеру үшін келесі сауалнамалар қолданылды: созылмалы стресс деңгейін және оның көрсеткіштерін диагностикалау үшін- Leipzig Screening – Questionnaire on Chronic Stress, K.Reschke&H.Schroeder (LKCS), резильенттілікті анықтау үшін- The Resilience Scale: RS-25, Wagnild Gail M. & Young Heather M, ұялы байланысты шамадан тыс пайдалануды анықтау үшін- Scale PUMP: Problematic Use of Mobile Phone.

Зерттеу жұмысының эксперименттік базасы ретінде Абай атындағы ҚазҰПУ-нің педагогикалық бағытта білім алатын 130 студент қатысты, олардың орташа жасы 18 жас 7 ай, қыздар – 80,8%, ұлдар – 19,2% құрады. Атап айтсақ Биология және География мамандығының 2-ші курс студенттері.

Созылмалы стресске лейпцигтік экспресс-тест (К.Решке, Г.Шредер, А.И. Гарбер, Л.Ш. Карапетян бейімдемесінде) алынды. Сипаттамасы: СЛЭТ скринингтік тест ретінде жасақталған, онда бір пәндік сұрақ стрестің келесідей құрамдастарын зерделеуге бағытталған: *бақылауды жоғалту, мән-мағынаны жоғалту, негатив эмоциялар (ашу, көңілі толмаушылық, фрустрация), ұйқының бұзылуы және оған ілеспелі психосоматикалық ескертуші белгілер, демалуға қабілетсіздік, эмоциялық-негативті реңкі бар, әрі ерекше өмірлік жағдай және әлеуметтік-эмоциялық қолдаудың болмауы сияқты адамға ұзақ ықпал ететін тақырып.* Тест көп рет орыс және неміс тілдерінде апробациядан өтті (Linke; Herold сілтеме Гарбер, А.И. бойынша. [17]).

Тестті теориялық зерттеу аясында стресстің пайда болуын сипаттайтын негізгі семантикалық критерийлер және оны жеңу стратегиялары ашылады. Бұл критерийлер психикалық денсаулыққа оң әсер ететін стресстің әсерінен адамның қорғаныс деңгейін жоғарылататын жеке ресурстар болып табылады. Олар шынымен де мінез-құлықтың орындылығы туралы шешім қабылдауға өз үлестерін қосады, мінез-құлықты болжай алады және стрессті сәтті жеңе алады. Жедел тестілеудің жеке немесе барлық критерийлеріне сәйкес стресстің жоғары деңгейі жоғары психоэмоционалды және адам денсаулығына қауіпті екенін көрсетеді.

Біздің зерттеуде СЛЭТ тест студенттердің ұялы байланысты шамадан тыс қолдану барысында стресс көрсеткіштерін өлшеуде қолданылды. Барлығы стрестің 7 өлшемі сараланды: 1. *Бақылауды жоғалту*, 2. *Мән-мағынаны жоғалту*, 3. *Негативті эмоциялар (ашу, көңілі толмаушылық, фрустрация)*, 4. *Ұйқының бұзылуы*, 5. *Демалуға қабілетсіздік*, 6. *Эмоциялық-*

негативті реңкі бар тақырып (шешуші өмірлік жағдай) және 7. Әлеуметтік-эмоциялық қолдаудың болмауы және олардың жиынтық интеграл көрсеткіші (18-ді құрайтын жиынтық балл стрестің жоғары деңгейін көрсететін шешуші мән).

Резильенттілік шкаласы – The Resilience Scale (RS-25) (Wagnild, G. M. & Young, H. M.) RS (Wagnild and Young) авторлары ұсынған әдістің екі өлшемді құрылымы факторларды талдау арқылы репродукцияланбаған. Керісінше, RS – бір өлшемді өлшем. 25 мәлімдемесі бар ортақ шкала (RS-25) және 11 мәлімдемесі бар масштабтың реконструкцияланған қысқартылған нысаны (RS-11), жеке сипаттамасы ретінде психологиялық төзімділікті (тұрақтылықты) зерттеу үшін сенімді өлшеу құралы болып табылады. Сонымен қатар, RS сауалнамасының нәтижелерінен сенімділігі жоғары тиімділікті көрсетті, ол корреляция арқылы қамтамасыз етіледі. Сауалнама 25- тұжырымдамадан тұрады және жауап беру кезінде 1-ден 7-ге дейінгі аралықта бағалау ұсынылады.

Scale PUMP: Problematic Use of Mobile Phone ұялы телефондарды проблемалық пайдалану (PUMP) 20 шкаладан тұрады (Merlo et al., 2013). Жауаптары 1 баллдан 5 балл аралығында бағаланады.

1=«түгелдей келіспеймін»;

2=«келіспеймін»;

3=«келіспеймін, жартылай келісемін»;

4= «келісемін»;

5=«түгелдей келісемін»;

Зерттеу барысында негізгі 3 сауалнама көмегімен жүргізілді және нәтижелері келесідей болды.

НӘТИЖЕЛЕР ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ТАЛҚЫЛАУ.

Біз келесідей статистикалық әдістерді қолдандық: Спирмен бойынша корреляциялық талдау, басты компоненттер әдісімен факторлық талдау, Манн-Уитни мәліметтердің контент-талдауы. SPSS 23.0 статистикалық бағдарламалары бумасы қолданылды. Корреляциялық талдау барысында анықталған мәліметтер: мобильді телефонды шамадан тыс пайдалануда бақылауды жоғалту ұлдарға қарағанда қыздарға көбірек тән ($r=-,187$, $p=,033$), бірақ жалпы алғанда мобильді телефонды шамадан тыс пайдалануға бейімділік ұлдарға көбірек тән ($r=,193$, $p=,028$). Жас ерекшелік шамасында айырмашылығы бар студенттерде (кіші студенттерде) ұялы телефондарды шамадан тыс пайдалануы ықтималдығы жоғары ($r=-,179$, $p=,041$). Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану жалпы ($r=-,174$, $p=,047$) және оның жеке көрсеткіштері бойынша да төзімділіктің төмендеуімен байланысты. Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану созылмалы стрестің барлық салаларымен өзара байланысты, әсіресе стресс кезіндегі ұялы байланысты пайдалану кезінде өзін бақылауды жоғалту, стресс кезіндегі теріс эмоциялар мен сезімдерді бастан кешіру, сондай-ақ эмоционалды-теріс реңктегі тақырыпты бастан кешіру және жалпы созылмалы стресс деңгейімен тығыз байланыс орнатылғанын аңғаруға болады. Ең маңызды жағымсыз әсер ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану және созылмалы стрестегі жағымсыз эмоциялар мен сезімдер арасында байқалды.

2-кесте. Спирмен критерийі бойынша студенттердегі резильенттілік және стресс, жыныс, жас мөлшері және ұялы телефондарды проблемалық пайдалану көрсеткіштерінің корреляциялары матрицасы

Айнымалылар	Жыныс	Жас	ұялы байланысты пайдалану
-------------	-------	-----	---------------------------

			ұзақтығы
Резильенттілік бойынша жалпы балл	0,00	-0,20	-0,03
Stress_1	0,12	-0,02	0,22
Stress_2	0,07	0,12	0,27
Stress_3	-0,15	-0,03	0,06
Stress_4	0,15	-423**	0,05
Stress_5	0,13	-0,01	0,15
Stress_6	0,23**	0,21**	0,24
Stress_7	0,04	0,23**	0,13
Stress_ Sum	0,06	0,15	0,18
Егер мен жоспар құрсам, мен оны ұстанамын	-0,07	-0,12	-0,05
Әдетте мен барлығын өз мойныма аламын	-0,07	-0,04	0,00
Мен өзіме сенгендей басқаларға да, сенім арта аламын	-0,24	-0,07	-0,03
Мен үшін көп нәрсеге қызығушылық таныту маңызды	-0,22	-0,28	-0,15
Қажет болған кезде мен жалғыз бола аламын	-0,04	-0,06	0,05
Қол жеткізген жетістігіме ризамын	-0,20	-0,18	-0,06
Мен өзімді ашуландыруға жол бермеймін	0,01	-0,21	-0,15
Мен өзіме ұнаймын	0,23**	-423**	-0,21
Мен бір уақытта әртүрлі нәрселерді жасай аламын	0,007	-0,20	-0,01
Шешімді тез қабылдаймын	0,127	-0,02	0,20
Мен өзіме болып жатқан оқиғалардың мәні жайлы сұрақты сирек қоямын	0,09	0,12	0,20
Заттарды қалай бар солай қабылдаймын	-0,20	-0,03	0,05
Мен қиын кезеңдерді бастан өткізген аламын, өйткені мен бұған дейін онымен күрескенімді білемін	0,25	-321**	0,04
Маған өзін-өзі тәртіпке келтіру тән	0,15	-0,01	0,11
Көп заттарға қызығушылық танытамын	0,25	0,21**	0,22
Мен күлетін нәрсені оңай таба аламын	0,06	0,23**	0,10
Өзіме сену маған қиын уақытта көмектеседі	0,08	0,15	0,17
Қиын жағдайда басқалар маған сене алады	-0,01	-0,12	-0,00
Мен әдетте жағдайға әртүрлі көзқарастардан көре аламын	-0,08	-0,04	0,02
Мен өзімді жеңе аламын және шынымен жасағым келмейтін істермен айналыса аламын	-0,23	-0,07	-0,01
Менің өмірім мағынасы бар	-0,29	-0,28	-0,14
Мен өзгерте алмайтын нәрселерді талап етпеймін	-0,05	-0,06	0,04
Егер Мен үшін қандай да бір қиын жағдайға тап болсам, онда Мен әдетте одан шығудың жолын табамын	-0,21	-0,18	-0,05
Менде жасауым керек нәрсенің бәрін жасау үшін жеткілікті энергия бар	0,05	-0,21	-0,18
Мен барлық адамдарға ұнамайтын нәрсеге байсалды қараймын	-0,28	-321**	-0,29

Ескерту. 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 тақырып“, Stress_7 – „Айналадағы адамдардың әлеуметтік-эмоциялық қолдауының болмауы“, Stress_ Sum – «Стресс бойынша жалпы балл»;

2-кестеден көріп тұрғанымыздай, біздің гипотеза расталды. Стресс, резильенттілік және ұялы байланысты пайдалану ұзақтығы мен гендерлік (ұл балалар мен қыз балалар арасындағы айырмашылық айтарлықтай көрініс берді) тиістілік арасында корреляция байқалды. Бұл жерде оқу барысында студенттердің жасы неғұрлым кіші болса, оларға соғұрлым өзін және өз өмірін қабылдау азырақ тән, әйткенмен, олар стрестік жағдайды жағымды шектен тыс бағалауға қабілетті. Ұялы байланысты шамадан тыс пайдалану ұзақтығы студенттердің резильенттілік, созылмалы стресс деңгейіне айтарлықтай әсер етеді.

3-кесте. Манн-Уитни критерийі бойынша студенттердегі резильенттілік көрсеткіштерін статистикалық талдау нәтижелері

Көрсеткіштер	Резильенттілік бойынша жалпы балл	Жеке тұлғалық құзыреттер	Өзін және өз өмірін қабылдау
Манн-Уитнидің U-критерийі	1228,5	1045,0	1243,0
Мәнділік деңгейі	,448	,187	,553

Манн-Уитни критерийі бойынша мәліметтерді талдау нәтижесінде студенттердің резильенттілік көрсеткіштерінің біреуінде де, маңызды айырмашылықтар анықталмады. Яғни, резильенттілік, жеке тұлғалық құзыреттер, өзін және өз өмірін қабылдау деңгейі студенттерде айтарлықтай айырмашылық анықталмады.

4-кесте. Манн-Уитни критерийі бойынша студенттердің стресс көрсеткіштерін статистикалық талдау нәтижелері

Көрсеткіштер	Stress_1	Stress_2	Stress_3	Stress_4	Stress_5	Stress_6	Stress_7	Stress_Sum
Манн-Уитнидің U-критерийі	905,0	928,0	1265,0	1126,0	999,5	1152,5	1145,5	1005,0
Мәнділік деңгейі	,01	,02	,51	,37	,07	,62	,41	,09

Манн-Уитни критерийі бойынша мәліметтерді талдау нәтижесінде студенттерде «Бақылауды жоғалту» және «Мағынаны жоғалту», «Айналадағы адамдардың әлеуметтік-эмоциялық қолдауының болмауы» созылмалы стресі көрсеткіштері бойынша тек 3 маңызды айырмашылық анықталды.

5-кесте. Манн-Уитни критерийі бойынша студенттердің ұялы телефондарды проблемалық пайдалану (PUMP) көрсеткіштерін статистикалық талдау нәтижелері

Көрсеткіштер	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Манн-Уитнидің U-критерийі	1047,0	942,5	1127,0	1097,5	975,0	1013,0	1145,0	1197,0	1123,0	1125,0	325,0
Мәнділік деңгейі	,16	,03	,39	,29	,06	,10	,47	,71	,02	,05	,45
Көрсеткіштер	12	13	14	15	16	17	18	19	20	--	-
Манн-Уитнидің U-критерийі	1052,0	845,5	1125,0	1086,5	974,0	1012,0	1146,0	1185,0	1122,0	-	-
Мәнділік деңгейі	,14	,02	,35	,25	,05	,11	,46	,73	,02	-	-

Манн-Уитни критерийі бойынша мәліметтерді талдау нәтижесінде студенттерде «Егер мен белгілі бір уақытта қоңырау немесе хабарлама алмаған болсам, мен мазасызданамын» және «Менің өміріме кедергі келтіретіндіктен ұялы телефонды пайдалануды тоқтатқан кездің өзінде, мен оған қайта ораламын», «Адамдар маған ұялы телефоныммен тым көп уақыт өткізетінімді айтады» көрсеткіші бойынша маңызды айырмашылық анықталды.

Ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану созылмалы стрестің барлық салаларымен айтарлықтай өзара байланысты, негізінен стресс кезінде бақылауды жоғалтумен және стресс кезінде жағымсыз эмоциялар мен сезімдер тәжірибесімен, сондай-ақ эмоционалды жағымсыз тақырыптың тәжірибесімен және созылмалы стресстің жалпы деңгейімен сәйкестендірілген. Ең

елеулі теріс әсер ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану мен созылмалы стресс кезінде жағымсыз эмоциялар мен сезімдерді сезіну арасында туындайтынын байқаймыз.

ҚОРЫТЫНДЫ. Зерттеуіміздің гипотезасы толығымен расталды, атап айтқанда: созылмалы күйзелістің жоғары деңгейі мен резильенттіліктің төмен деңгейі студенттердің ұялы телефонды шамадан тыс пайдаланудан туындады. Сондай-ақ корреляциялық және Манн-Уитни критерийі барысында оқушылардың ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануында жыныс пен жастың рөлі анықталды, атап айтқанда, студенттердегі жас шамасындағы айырмашылықта және ұл балалар ұялы телефонды шамадан тыс пайдалануға бейім екендігін көреміз.

Стрессті бірдей деңгейде бастан кешірсе де, резильенттілік жеке даралық айырмашылықтарды талап етеді және әр түрлі көрініс береді. Резильенттілік қорғаныс факторы болып табылады және оны әр дайым дамытып отыру қажет. Ұялы байланыстарды шамадан тыс пайдалану негізінде біршама стресс деңгейі жоғарлайды және оған резильенттілік қалыптасады. Бұл жерде резильенттілік «сыртқы әсерлерге тұрақтылық» және адамдарда өмірлік жағдайларға, негативті әсерлерге төтеп беру қабілеті ретінде қарастырылады.

Резильенттіліктің 7 негізгі тізбегін көруге болады, олардың ішінен зерттеуде көрініс тапқандарына тоқталып өтеміз:

Оптимизм, түрлі қиын жағдайлардың туындауының өзінде де, ол болашағына жағымды әсер етуі мүмкін. Резильентті адамдар барлық заттарға оптимизммен қарайды, өз ресурстарын нақты және тімді пайдалануға бейім болып келеді.

Қиындықты қабылдау: қиындықты мойындап және қабылдаған кезде ғана одан шығудың шешімін табады.

Қиындықты еңсеру, бұл жеке көзқарастар мен болашақтан күтілетін жағдайға байланысты болады.

Әлеуметтік желілер: резильентті адамдарда әлеуметтік байланыс арқылы жасалынатын қарым-қатынастардың ауқымы кең, сол себепті көп жағдайда өздерін тыңдап және көмектесетін аудиториясын тауып алады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. <https://profit.kz/news/33564/Google-predstavlyaet-portret-kazahstanskogo-internet-polzovatelya/>
2. Д.Маделл және М.Унчер. Вернулся с пляжа, но висит на телефоне: Отношение и опыт английских подростков к мобильной связи и интернет. *Киберпсихология поведения*. 2004. №7, 359-367 бб.
3. Информационный обзор, март/апрель. №4-2016.19-21 стр.
4. Конард, М. А., и Марш, Р. Ф. (2014). Уровень интереса улучшает процесс обучения, но не уменьшает последствий перерывов: эксперимент с использованием одновременной многозадачности. *Обучение и индивидуальные различия*, 30, с. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.11.004> 112-117. Куфф, К., и Майкл, Г. А. (2017).
5. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.11.004>
6. Селье, Х. (1981). История и основные черты концепции стресса. В Дж. Р. Ниче (ред.), *Теории стресса, исследования, меры* /// *Стресс* (стр. 163-187). Берн, Штутгарт, Вена: Хубер.
7. Хакер, В., и Рихтер, П. (2008). *Стресс и напряжение: стресс, усталость и выгорание в трудовой жизни*. Гейдельберг: Асангер
8. Филипп, С.-Х. (ред.) (2005). *Критические жизненные события* (3, вып. Изд. /// 3-е изд.). Мюнхен // Вайнхайм: Психология Верля.-Союз; Психология Белтц-изд.-Союз. Извлеченный из <http://www.gbv.de/dms/hebis-mainz/toc/045704767.pdf>.
9. Ромерт, В., и Рутенфранц, Дж. (1995). *Оценка с точки зрения науки о труде нагрузки и напряжения на различных промышленных рабочих местах*. Бонн.
10. Селье, Х. (1974). *Ударение: Жизнь без границ*. Мюнхен: Piper Verlag.
11. Майкл Раттер. *Журнал семейной терапии*. 21 (2), 2002. (65-85 бб.)
12. Лейполд, Б., и Грeve, У. (2009). *Жизнестойкость: концептуальный мост между преодолением трудностей и развитием*. *Европейский психолог*, 14 (1), 40

<https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.40>

13. Гармези, Н. (2001). Устойчивость в адаптации детей к негативным жизненным событиям и стрессовой обстановке. *Педиатрия*, 20, 459-466.

14. Абурн Г., Готт М., Хоар К. (2016). Что такое устойчивость? Комплексный обзор эмпирической литературы. *Журнал усовершенствованного сестринского дела*,. doi: 10.1111/январь.12888

15. Личность как система обработки аффектов: на пути к интегративной теории. Махва, Нью-Джерси: Лоуренс Эрлбаум. (2002).

16. Вагнild Г.М. и Янг Х. *Журнал сестринского дела "Измерение"*, Том 1, №2, 1993

17. Решке К. и Гарбер А. *Программа СЭП- Резильентность*. Алматы 2019.

References

1. <https://profit.kz/news/33564/Google-predstavlyaet-portret-kazahstanskogo-internet-polzovatelya/>

2. D. Madell J. M. Uncher. *E litore rediit, sed telephorum pendens: habitus et experientia eleifend anglica ad communicationes mobiles et Interrete*. *Cyberpsychologia morum*. 2004. No. 7, 359-367 b.

3. *Information Outlook*, March/April. №4-2016.19-21 бб.

4. Conard, M. A., & Marsh, R. F. (2014). Interest level improves learning but does not moderate the effects of interruptions: An experiment using simultaneous multitasking. *Learning and Individual Differences*, 30, 112–117. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.11.004> Couffe, C., & Michael, G. A. (2017).

5. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.11.004>

6. Selye, H. (1981). *Geschichte und Grundzüge des Stresskonzepts*. In J. R. Nitsch (Ed.), *Stress-Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen* /// *Stress* (pp. 163–187). Bern, Stuttgart, Wien: Huber.

7. Hacker, W., & Richter, P. (2008). *Belastung und Beanspruchung: Streß, Ermüdung und Burnout im Arbeitsleben*. Heidelberg: Asanger.

8. Filipp, S.-H. (Ed.) (2005). *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>.

9. Rohmert, W., & Rutenfranz, J. (1995). *Arbeitswissenschaftliche Beurteilung der Belastung und Beanspruchung an unterschiedlichen industriellen Arbeitsplätzen*. Bonn.

10. Selye, H. (1974). *Stress: Bewältigung und Lebensgewinn*. München: Piper Verlag.

11. Michael Rutter. *Журнал семейной терапии*. 21 (2), 2002. (65-85 бб.)

12. Leipold, B., & Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14(1), 40–50. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.40>

13. Garmezy, N. (2001). *Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments*. *Pediatrics*, 20, 459–466.

14. Aburn, G., Gott, M., & Hoare, K. (2016). What is resilience? An integrative review of the empirical literature. *Journal of Advanced Nursing*,. doi: 10.1111/jan.12888

15. Block, J. *Personality as an affect-processing system: Toward an integrative theory*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum. (2002).

16. Wagnild G.M. & Young H. *Journal of Nursing Measurement*, Vol. 1, No.2, 1993

17. Reschke K. & Garber A. *Программа СЭП- Резильентность*. Алматы 2019.