

Л.А. Лимашева^{1*} , С.К. Бердибаева¹ , А. Garber² 

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

²Stichting Euregio University, Hochschule, Нидерланды

PUMP (PROBLEMATIC USE OF MOBILE PHONE) САУАЛНАМАСЫНЫҢ ҚАЗАҚ ТІЛДІ НҮСҚАСЫН БЕЙІМДЕУ

Аңдатпа

Жастық кезеңдегі ұялы байланыстарды шамадан тыс пайдалану мәселелері қаралды. Ақпараттық технологиялардың дамуы әр адамның жеке өзіндік смартфонға ие болатын кезеңге жетті. Заманауи смартфондардың үнемі жаңарып отыратын функционалдығы, көптеген қосымшалары әр бір даму үстіндегі адамның қызығушылығын артырады. Соған орай, күздіреттілікті қалыптастыру үшін өз мүмкіндіктерімен адамдарды баурап алып, ғылымның әр саласында алаңдатушылықтар туғызып отыр.

Білім беру ортасында пайдалану үлкен әлеуетке ие, телефон жанжалдардың себебі, сабаққа кедергі келтіреді және бәсекелестікке алып келіп жатады. PUMP (Problematic use of mobile phone) сауалнамасының қазақ тіліндегі нұсқасын қолдану арқылы ұялы телефондағы әр түрлі байланыс қосымшаларын түрлі мақсаттарға және оқу іс-әрекетінде пайдалу арасындағы құрылымдық компоненттерді ашуға мүмкіндік берді. Әлеуметтік желілердегі белсенді болу телефонды проблемалы пайдаланудың болжаушысы бола алатындығы анықталды. Зерттеу нәтижелері ұялы байланыстарды пайдаланудың шамадан тыс орын алуы тұлғалық даму мен оқу іс-әрекетіне теріс әсер ететінін көрсетеді. Зерттеуге Абай атындағы Қазақ Ұлттық Педагогикалық Университетінің педагогикалық бағыты бойынша білім алатын жалпы саны 130 студент қатысты. Жас шамасы бойынша 18-19 жасты құрады.

Кілттік сөздер: ұялы телефонды проблемалық қолдану, мобилді тәуелділік, аддиктивті мінез-құлық, интернет-сервистер, әлеуметтік байланыстар, жастық кезең.

Л.А. Лимашева^{1*}, С.К. Бердибаева¹, А. Garber²

¹КазНУ имени аль-Фараби, город Алматы, Казахстан

²Stichting Euregio University, Hochschule, Нидерланды

АДАПТАЦИЯ КАЗАХОЯЗЫЧНОЙ ВЕРСИИ АНКЕТЫ PUMP (PROBLEMATIC USE OF MOBILE PHONE)

Аннотация

Обсуждались проблемы чрезмерного использования мобильных телефонов в подростковом возрасте. Развитие информационных технологий привело к тому, что каждый человек стал обладателем собственного смартфона. Постоянно обновляющаяся функциональность современных смартфонов и множество приложений повышают интерес каждого развивающегося человека. В связи с этим, для формирования компетенций люди увлекаются своими возможностями, вызывая беспокойство в различных областях науки. Использование в образовательной среде имеет большой потенциал, телефон становится причиной конфликтов, мешает учебному процессу и приводит к конкуренции. Использование казахскоязычной версии анкеты PUMP (Проблемное использование мобильного телефона) позволило выявить структурные компоненты между использованием различных приложений для связи на мобильном телефоне

для разных целей и в учебной деятельности. Активное участие в социальных сетях оказалось предиктором проблемного использования телефона. Результаты исследования показывают, что чрезмерное использование мобильных телефонов негативно сказывается на личностном развитии и учебной деятельности. В исследовании приняли участие 130 студентов, обучающихся по педагогической специальности в Казахском Национальном Педагогическом Университете имени Абая. Возраст составил 18-19 лет.

Ключевые слова: проблемное использование мобильного телефона, мобильная зависимость, аддиктивное поведение, интернет-сервисы, социальные связи, подростковый возраст.

L.Limasheva^{1}, S. Berdibayeva¹, A. Garber²*

¹*Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan*

²*Stichting Euregio University, Hochschule, Nederland*

ADAPTATION OF THE KAZAKH LANGUAGE VERSION OF THE PUMP (PROBLEMATIC USE OF MOBILE PHONE) SURVEY

Abstract

The issues of excessive mobile phone use among adolescents were discussed. The development of information technology has led to every person owning their own smartphone. The constantly updating functionality of modern smartphones and the multitude of applications increase the interest of every developing individual. In this regard, to form competencies, people become engrossed in their capabilities, causing concern in various fields of science. The use in the educational environment has great potential, as the phone becomes a cause of conflicts, hinders the learning process, and leads to competition. The use of the Kazakh-language version of the PUMP (Problematic Use of Mobile Phone) questionnaire allowed for the identification of structural components between the use of various communication applications on mobile phones for different purposes and in educational activities. Active participation in social networks turned out to be a predictor of problematic phone use. The results of the study show that excessive mobile phone use negatively affects personal development and academic activities. The study involved 130 students studying in the pedagogical specialty at Abai Kazakh National Pedagogical University. The age ranged from 18 to 19 years.

Keywords: problematic use of a mobile phone, mobile addiction, addictive behavior, Internet services, social connections, adolescence.

Кіріспе

Зерттеудің өзектілігі. Ұялы байланыстардың функционалдық мүмкіндіктері артқан сайын оған деген тәуелділік сөзсіз туындайды, соған орай зерттеу пәні ретінде көптеген зерттеушілердің қызығушылығын арттыра түсуде. Салыстырмалы тұрғыда арзан және жылдам интернет, көптеген ойын түрлері, байланыс құралдары, жол жүру картасы, акпаратқа жедел қол жеткізу мүмкіндігі адам үшін смартфон әмбебеп құрал болып табылды. Алайда, бұл психологиялық ауытқу түрлерінің пайда болуына себеп болады [1].

Ұялы байланысты шамадан тыс пайдаланудан туындайтын жағымсыз салдары өте әсерлі болып келеді: стресс, мазасыздық, қауіпсіздік сезімін жоғалту, сенімділіктің төмендеуі, көңіл-күйдің жиі өзгеруі, әртүрлі қызметтерге қол жеткізе алмаған кездегі мазасыздықтың туындауы, электронды хабарламалар алмасу кезінде оқшаулану және жағымсыз сезімнің пайда болуы, ұйқының бұзылуы, хабарламалар мен қоңырауларға алаңдаушылық, көптеген физикалық белгілер (мойын тұсының ауырсынуы, көз аурулары және жасаурауы), есту және тактильді галлюцинация, номофобия (ұялы телефонсыз қалудан қорқу) және т.б. [2;3].

Адам өміріне жағымды психологиялық әсерінің орасан зор ықпалын да атап өткен жөн: тәуелсіздік пен автономды сезімін арттырады, жағымды қарым-қатынасты орнатып және оны қолдау, отбасымен, достарымен әрқашан байланыста болу мүмкіндігін береді. Адамдардың

виртуалды әлемге қызығушылық танытуы бұл адамзаттың эволюциялық дамуының келесі қадамы деп қарастыруға да болады. [4].

Ұялы байланыс құрылғысына барынша назар бөлу бұл тәуелділікке апаратын бір жол деп қарастыруға болады. Интернетке тәуелділік жағдайы сияқты терминологияға қатысты талқылауларды қазіргі кезде әдебиеттерден өте көп кездестіреміз (мобильді тәуелділік, ұялы телефонға көп көңіл аудару, смартфон аддикция және дисфункционалды ұялы құрылғыларын пайдалану). Осы мақаланың аясында бұл терминдер синоним ретінде мақалада қолданылады. Ұялы байланыстарды қолдану кезіндегі мінез-құлықтағы өзгерістердің себептеріне қатысты сұрақтар туындауда: тікелей телефонның өзіме, әлде әртүрлі қолданбалар мен әрекет түрлерінің әсері ме? Тәуелділіктің тәуелсіз құбылыс ретінде болуына қатысты фактілер де күмән тудырады, себебі онымен байланысты белгілер басқа психикалық бұзылулардың көріністерінде де, байқалуы мүмкін.

Телефонға тәуелділіктің қалыптасуын түсіндіру үшін жасалған бірнеше теориялық жеке модельдер бар. Шопоголизмді түсіндіру үшін жасалған, болдырмау моделі: ұялы телефонды жағымсыз әсерлер мен түрлі мәселелерден қашу жолы ретінде пайдалану, шопинг тәрізді қолдану. Пайдаланушы осылайша қанағаттану сезіміне ие болмайды, бірақ стресстен құтылады және ыңғайсыздық деңгейін төмендетеді. Телефонға тәуелділіктің тағы бір себептері ретінде, жастық кезеңде туындаған жалғыздық сезімінің деңгейін төмендетеді. Бұл кезеңдегі тәуелділіктің туындауы өзін қабылдату және одан теріс айналады деген қорқыныштың туындауымен түсіндіріледі [5].

Түрлі басылымдармен зерттеулерге сүйене отырып, Дж.Белнокс телефонға тәуелділік қалыптасуының интегративті теориялық ұсынған моделін қарастырайық. Бұл ұялы телефонды проблемалық пайдалану жолының моделі (Pathway Model of Problematic Mobile Phone Use). Автордың пайымдауы бойынша телефонды проблемалық пайдалану гетерогенді және көптеген көріністерді береді. Тәуелділіктің қалыптасуы үш түрлі жолға алып келеді: әлеуметтік қолдауға деген шамадан тыс қажеттілік жолы, импульсивті-анти әлеуметтену жолы және экстраверсия жолы. Бұл жолдардың әр қайсысы ұялы телефондағы сұранысқа ие функциялар, тұлғаның жеке қасиеттерімен тікелей сәйкес келеді және мінез-құлықтағы өзгерістер телефонды шамадан тыс пайдалануға алып келіп жатады [6].

Ұялы байланысқа тәуелділікті анықтау жайлы мәліметтер айтарлықтай (5 тен 60 %) аралығында байқалады. Көптеген зерттеу нәтижелерін талдай келе адам есейген сайын телефонды сирек пайдаланатынын көреміз. Ең жоғарғы көрсеткіштер бойынша 20 жас шамасынан төмен жас буындағылардан байқалады екен, атап айтсақ 14 жастағы жасөспірімдерде байқалған, бұл көрсеткіштің байқалуы осы жасқа сай тән өзін-өзі бақылаудың аз болуымен тікелей байланысты. Young K. S өз зерттеулерінде телефонға тәуелділік басқа да, адамдарға тән тәуелділіктер тізімі қатарына қосылып жүр, сол себепті оларға қойылатын критерилер арасында ерекшелік жоқ. Бұл келесі белгілер тізімін береді: қауіп төнген жағдайдың өзінде де проблемалық және саналы пайдалану орын алады, тұлғааралық және отбасылық қақтығыстар мен комфортация; басқа іс-әрекеттерге қызығушылықтың болмауы, теріс көріністер немесе денсаулық мәселелеріне қарамастан проблемалық мінез-құлықты жалғасуы; қайталанатын физикалық, психикалық, әлеуметтік, еңбек немесе отбасылық қиындықтар мен мәселелер, қарым-қатынасқа түсуден бастартып мобильді құрылғыны артық көру; қысқа мерзімде жиі және тұрақты қоңыраулар, абстиненция, толерантылық, ұйқысыздық және ұйқының бұзылуы; шамадан тыс пайдалану, өзін-өзі басқара алмайтын қалаулар, төзімділік, қанағаттану сезімінің немесе көңілді бөлу үшін пайдалануды арттыру, дисфорикалық көңіл-күйге әрдайым қарсы тұруа алу, әрқашан байланыста болу қажеттілігі әрдайым туындап отырады, телефон бұзылып немесе дыбыс аясынан тыс жерде болған кездегі мазасыздықтың туындауы стресс және көңіл-күйдің өзгеруіне ықпал етеді [7].

Бұл симптомдардың кеңірек интерпретациясын ескеретін тәсілдер де бар, бұл бақылаудың бұзылуы немесе психопатологиялық тұлға ерекшеліктерінің нәтижесі ретінде қарастыруға

болады. Мүмкін, телефонға тәуелділік симптомдарын бөліп көрсетуге қатысты тәсілдердегі айырмашылықтар да шамадан тыс пайдаланудың әртүрлі формалары арасында шекараларды анықтауды талап етеді: шамадан тыс пайдалану, проблемалық пайдалану, тәуелділік және аддикция. Телефон тәуелділігінің симптомдарын анықтағанда, мінез-құлықтық тәуелділіктердің орын алуы белгілі бір адам бойындағы әлсіздіктің бар екендігін мойындау керек: өзін-өзі бағалаудың төмендеуі, конфликт, импульсивтілік, сезімдерді ажырата алмау, қайғы-қасіретке әлсіздік таныту, депрессивті немесе дисфорикалық күйге бейімділік пайда болады.

Көптеген зерттеулер телефонға тәуелділіктің көрінісінде жыныстық айырмашылықтардың бар екенін көрсетеді: ер балалармен салыстырғанда, қыздарда телефонға тәуелділікті көбірек байқалған, олар коммуникациялық қызметтер мен әлеуметтік байланыстарды орнату және қолдау, теріс эмоцияларды бақылау үшін қолданып жатады. Жас жігіттер телефонды тәуелділікке бару жағдайымен пайдалануға бейім, оларға телефон функцияларын пайдалану жағынан көптірлілік, көп функционалдық және қарапайымдылық тән [8].

Сонымен қатар, шетел әдебиеттерінде, атап айтқанда ағылшын тілді әдебиеттердегі мәліметтерге сүйенсек смартфондар адамдардың когнитивті процесстеріне біршама әсер ететіндігін көреміз. Н. Н. Wilmer, L. E. Sherman, J. M. Chein зерттеулерінен қосымша мәліметтер көруге болады. Мысалы, осы саладағы зерттеулердің көпшілігі өзіне-өзі есеп беру әдістерін қолдану, субъектілердің мінез-құлық үлгілерін толық зерттеуді қамтамасыз етпейтін және сенімділігі шектеулі (сауалнамаларды қоса алғанда) болған.

Н. Н. Wilmer, L. E. Sherman, J. M. Chein мобильдік технологиялармен өзара қарым-қатынаста зейін аударудың шоғырлануы мен концентрациясы жиі зардап шегетінін, ал зейінің бөлінуі, керісінше, дамуы мүмкін екенін көрсетеді. Сонымен қатар, олар смартфондар көбінесе ақыл-ой және дене қызметтеріне кенеттен әсер ететінін атап өтеді. Жалпы шетелдік әдебиеттерде смартфондардың әсерінен туындайтын зейін аударудың екі түрі кездеседі: эндогенді және экзогенді [9].

Эндогенді (немесе ішкі) зейіннің тербелістері пайдаланушының өз ойларын смартфонмен байланысты әрекеттерге аламсытырғанда пайда болады, осылайша бұл құрылғымен өзара әрекеттесуді бастайды. Адам өзінің бастапқы іс-әрекетінен бастартқан жағдайда, смартфонға қандай да бір мақсатпен (мысалы, хабарландыруларды зерттеу) пайдаланып жатқанын ұмытып басқада тапсырмалар тізбегін орындап кетіп жатады, әрине бұл бастапқы әрекетінен алшақтауына алып келеіп жатады. L. E. Levine, B. M. Waite, L. L. Bowman, осы «телефонға зейіннің ауысуын» зерттегенде, адамның негізгі әрекетінен алаңдатқан смартфонда тапсырманы орындауға 4 есе көп уақыт жұмсайтынын көрсетті (нақты қосымшаны қарау) басқа қосымшаларға кездейсоқ ауысып кетуімен түсіндіреді [10].

Экзогендік (немесе сыртқы) зейіннің ауысуы сыртқы сигналдың қандай да бір түрі (көбінесе смартфон сигналымен байланысты) болған кезде пайда болады. Мысалы смартфонды пайдалану, айналаңыздағы біреу әңгімелесу барысында телефонға қараса немесе оны еске түсірсе, ол пайдаланушының назарын смартфонда орындауға болатын әрекеттерге аударады (электрондық пошта, ақпаратты іздеу және т.б.). Мысалы, C. Stothart A. Mitchum, C. Yehnert зерттеуінде смартфон хабарландыруларының әсері зейінді шоғырландыру тапсырмасын орындау кезінде өнімділікті айтарлықтай төмендететінін көрсетті. Зерттелетін адамға негізгі тапсырмаға жеткілікті назар аудару және әлсірету үшін дыбысты есту немесе дірілді сезіну болды. Зерттеушілер хабарламалардың тапсырмаға қатысы жоқ ойларды тудырғанын анықтады, бұл негізгі тапсырманың орындалуына теріс әсер етті [11].

Lee Y.K, B. Cho., Kim, J. Noh зерттеулерінде ЖОО-ның студенттерінде смартфондар оқу үлгеріміндегі жетістіктеріне әсер етуін анықтаған. Зерттеушілер университет студенттерінің кең ауқымды бөлігіне смартфонға тәуелділік деңгейін, өзін-өзі бақылауға бейімділікті және оқу қабілетін өлшейтін үш сауалнаманы жүргізген. Сауалнама нәтижелері смартфонға тәуелділік шкаласы бойынша ең жоғары балл жинаған субъектілер өзін-өзі бақылау және оқу қабілеті шкалаларында төмен балл алғанын көрсетті. Авторлар смартфонға тәуелділік студенттерде

зейіннің шоғырлану мен өзін-өзі реттеудің (өзін-өзі бақылаудың) бұзылуына себеп болады деп болжайды. Бұл жағдайда корреляциялардың болуы, өзін-өзі бақылауы мен оқу қабілеті жеткіліксіз оқушылардың смартфонға тәуелді болу ықтималдығы жоғары екенін айқындайды [12].

Н.В. Рубцова, А.А. Тихонова зерттеулерін 155 студентке жүргізген, смартфон пайдаланушыларының көбісі смартфонға тәуелділікті көрсеткен және құрдастармен қарым-қатынас орнату дағдылары арасында елеулі теріс байланыс бар екенін көрсетеді: смартфондарды пайдалану неғұрлым жоғары болса, құрдастармен қарым-қатынас жасау қабілеті соғұрлым төмен, және керісінше, смартфондарды пайдалану неғұрлым төмен болса, құрдастармен қарым-қатынас жасау қабілеті соғұрлым жоғары болғанын байқаған [13].

Бұл зерттеу аясында ұялы байланыстарды шамадан тыс пайдалану, қазіргі жастар арасында жиі кездесетін айқындалған. Жастар телефонды шамадан тыс пайдалану, оқу процессі кезінде стресске алып келетін бірден бір фактор ретінде қарастырады. Әр түрлі интеллектуалды тапсырмаларды орындау барысында телефондағы қосымшаларға жүгіну және алаңдау бұл стресстік жағдайдың туындауына әсер етеді.

Материалдар мен әдістер.

Ұялы байланысқа тәуелділікті анықтау үшін Problematic Use of Mobile Phone (PUMP) шкаласын қолдандық. PUMP шкаласының мүмкіндіктері зор, барлық тәуелділіктерге тән ерекшеліктерді және телефонды проблемалық пайдаланудан туындайтын арнайы мінез-құлық ерекшеліктерін анықтайды. PUMP шкаласы 20 тұжырымдамадан тұрады, жауап парағындағы шаблон бойынша «толық келіспеймін» деңгейінен «толық келісемін» деңгейі арасындағы бес нұсқаның бірін таңдау ұсынылады.

Бұл шкаланың нәтижесінде смартфонды проблемалық пайдалану барысында бірнеше белгілерді береді:

1. Толеранттылық: адам өзіне деген қанағаттанушылық сезімінің туындауы.
2. Бас тарту синдромы: смартфонды пайдалану мүмкіндігінен айырылғанда эмоционалдық дискомфорт.
3. Жоспарланған уақытқа қарағанда, телефонды көбірек пайдалану.
4. Телефонға барынша уақыт жұмсау.
5. Айқындалмаған тілек: адамдағы өз телефоны жайлы ойлары, қабылданбай қалған қоңыраулар мен СМС хабарламаларға алаңдаушылық.
6. Басқа да туындайтын іс-әрекет түрлеріне кері әсері.
7. Физикалық немесе физиологиялық кемістіктердің болуына қарамастан, пайдалана алу мүмкіндігі.
8. Бөгде адамдардың алдындағы жауапкершілікті орындамау.
9. Қауіпті жағдайларды елемей.
10. Басқа адамдармен қарым-қатынаста туындаған мәселелерге қарамастан пайдалана беру.

Зерттеуге Абай атындағы Қазақ Ұлттық Педагогикалық Университетінің педагогикалық бағыты бойынша білім алатын жалпы саны 130 студент қатысты. Жас шамасы бойынша 18-19 жасты құрады. Зерттеу қатысушылары PUMP сауалнамасының қазақ тіліндегі нұсқасын толтырды, сонымен қатар университетте оқумен байланысты туындайтын стресс белгілерінің мобильді телефонды пайдаланумен байланысы туралы сауалнама толтырды. Деректерді өңдеуде факторлық талдау әдістері қолданылды.

Нәтижелер және оларды талқылау.

Сауалнама нәтижесінде 98% сыналусылардың смартфонды пайдаланытындары анықталды және әрдайым Интернет сервистеріне қолжетімділіктері, байланыс операторларымен қамтылғандығы анықталды. Көп жағдайда байланыс орнату құралы ретінде әлеуметтік желілер және мессенджерлер көмегіне, хабарламалар алмасу үшін пайдаланытындары анықталды.

Ұялы телефонды пайдаланудағы бастапқы көрсеткішпен алға шыққан әлеуметтік желі– 80,5 % болды (1 кесте).

1-кесте. Смартфонның түрлі сервистерін пайдалану жиілігі

Смартфонды пайдалану мақсаты	Бір күн ішінде 1 сағат және одан да көп пайдалану (%)
Телефондағы қоңыраулар	30,6
SMS-хабарламалар (жіберу және оқу)	10,9
Мессенджерлердегі байланыс (WhatsApp, Viber, Telegram және т.б.)	27,7
Әлеуметтік желілер (Instagram, ВКонтакте, Tik Tok және т.б.)	80,5
Интернеттен оқуға қатысы жоқ ақпараттарды іздеу	37,2
Электронды кітап оқу	15,7
Ойындар	12,0
Видеолар қарау	27,8
Онлайн төлемдер, интернет арқылы сауда жасау	18,9
Электронды почта	8,5
Навигация	45,0
Видео-, фототүсірімдер	11,6
Әуен тыңдау	61,3

Келесі кезектегі жиілігі бойынша әуен тыңдау (61,3%), оқу қатысы жоқ мәліметтер іздеу (37,2%) және телефондағы қоңыраулар (30,6%) орын алды. Видео қарау мен мессенджерлердегі байланыс орнату бірдей жиілік арасында тұрғанын байқауға болады (27,7 және 27,8%). Гендерлік ерекшеліктер бойынша айырмашылықтарды анализдей келесідей мәліметтерді көруге болады, ер балалар қыздарға қарағанда қоңырауларды сирек шалады екен ($p < 0,01$), бірақ құрылғыны ойындар мен видео роликтер көруге қолданады ($p < 0,01$).

Смартфонға тәуелділіктің компоненттік құрамын зерттеу үшін факторлық анализ қолданылды. Нәтижесінде, төрт фактордан тұратын 60,22% дисперсиямен түсіндірілетін факторлық модель алынды. 2-кестеде 0,4-тен көбірек факторлық жүктеме берілген.

2-кесте. Компонеттер матрицасы

Пункт	Компонент				Пункт	Компонент			
	1	2	3	4		1	2	3	4
1	0,62				11	0,68			
2	0,75				12		0,43	0,72	
3	0,67		0,45		13			0,72	
4			0,58		14		0,45	0,41	
5		0,52	0,61		15		0,38		0,55
6		0,80			16	0,45	0,52		
7		0,78			17				0,67
8	0,41	0,58			18				0,74
9	0,66				19				0,65
10			0,54		20	0,59			0,36

Бірінші факторға (18,2%) «Толеранттылық» субшкаласы және басқада шкалалар жатады: 3,9,11,20. Бақада пунктер 8 және 16 көрсеткіштерін де көруге болады, алайда олар екінші факторда өз орныдарын алды. Бұл тұжырымдалардың бәрінен телефонды пайдалану уақытын азайту керек деген идеяның болуын байқауға болады. Бұндай мазмұнан «Телефонды қолдану уақытын азайтуға деген қарсыластық» факторымен белгілеуге болады.

Екінші фактор (16,3%) негізіне 5-8, 14-16 пунктер жатады, бұл сауалнаманың үш субшкаласына сәйкес келеді: пайдалану кезінде уақытты бақылауды жоғалту, телефонды пайдалануға көп уақыт жұмсау және басқалардың алдында өз жауапкершілігін орындамау. Бұл фактор «Жауапкершіліктеріне қарамастан телефонды шамадан тыс пайдалану» деп түсіндірді.

Үшінші фактор (14,6%) 12 және 13 пунктерінен тұрады (бұл «Басқа жұмыс түрлеріне кері әсер ету» және «Физикалық немесе физиологиялық кемістіктердің болуына қарамастан, пайдалана алу мүмкіндігі») ол 4, 5, 10, 14 пунктерін қамтыды. Шын мәнінде, физикалық проблемалар жалпы түрде пікірде ұсынылған, ал физиологиялық мәселелер тек ұйқының шектеуімен байланысты. Яғни, телефонды пайдалану басқа маңызды істермен айналысу мүмкіндігін шектейді, сонымен қатар күнделікті рутиналық істерді (ұйқы, тамақтану және т.б.) орындауға бөлінетін уақытқа әсер етеді. Осы ойларды ескере отырып, фактор «Басқа белсенділік түрлерінің шектеулері» деп анықталды.

Төртінші фактор бойынша (11,3%) оқу процесі барысында және жеке өмірлерінде туындаған түрлі мәселелерге қарамастан қарым-қатынас орната беру (15, 17-20 пунктерді қамтыды). Бұл келесі субшкаланы қамтыды: («Қауіпті жағдайларды елемеу» және «Басқа адамдармен қарым-қатынаста туындаған мәселелерге қарамастан пайдалана беру»).

Осылайша, ұялы телефонды шамадан тыс пайдалану 4 факторды біріктірді: 1) пайдалануға тыйым салу немесе шектеу; 2) жүктелген міндеттерді ескерместен ары қарай телефонды шамадан тыс пайдалану; 3) шектеулерді елемеу; 4) телефонды шамадан тыс пайдалану салдарынан туындаған әр түрлі мәселелер.

Айтарлықтай гендерлік айырмашылықтар анықталмады ($t=0,34$, $p=0,72$). Үш негізгі бағалау категориясы көрсетілді: (M+Q балдан жоғары емес) норма, қауіпті топ (M+Q ден M+2Q дейінгі аралық) және нормадан ауытқу (M+Q балдан жоғары). Алынған деректерге (кесте 4) сәйкес, айтарлықтай нормаға жататын жастардың саны қыздарға қарағанда көп, дегенмен айырмашылықтар статистикалық тұрғыдан маңызды емес.

3-кесте. Мобильді телефонды проблемалық пайдаланудың көрінісіндегі гендерлік айырмашылықтар

	Норма, %	Тәуекел топ, %	Тәуелділік, %	Барлығы
Ер балалар	88,2	5,1	6,7	59
Қыздар	80,9	18,2	1	94
Барлығы	82,7	13,2	3,2	153

Телефонды шамадан тыс пайдаланудың көрсеткіштерінің корреляциялық байланыстарын қарастырайық. PUMP шкаласының ұпайлар саны Интернет желісін қолдану уақытымен корреляцияланады ($p<0,001$), сонымен қатар телефондағы ұялы байланыстағы басқа да белсенділіктермен тығыз байланысады. Ең көп байланыс орнатқан әлеуметтік желіде отыру уақытымен байланыс орнады ($R_{sp}=0,45$, $p<0,001$) және видео және ТВ көрумен ($R_{sp}=0,25$, $p<0,01$), ең төменгі деңгейде ($p<0,05$) ешбір оқумен байланысы жоқ видео қарау, фото түсірімдермен байланысты болды. Құрылғының мақсатына (мобильді байланыс) тікелей байланысты әрекеттермен маңызды байланыстар орнатылған жоқ.

Смартфонды пайдалану түрлері предиктор ретінде қарастырылған регрессиондық модельге мобильді телефонды проблемалық пайдаланудың көрсеткіші: әлеуметтік желілер ($p < 0,001$) және ойындар ($p < 0,05$).

Мұндай нәтиже жалпы канадалық зерттеуші, С. Вессьердің қорытындыларына сәйкес келеді, оған сәйкес смартфонды проблемалық пайдалану (мобильді тәуелділік) гиперәлеуметтік, бірақ антиәлеуметтік мінез-құлық ретінде қарастырылуы мүмкін.

Жеткіншектік және жастық кезеңде ұялы байланыс арқылы қарым-қатынас орнату аддиктивті көрініс береді, құрал ретінде телефонды жиі пайдаланады. Тәуелділік механизмінің жүзеге асуына ықпал ететін телефондағы қосымшаларда берілетін психологиялық марапаттар болады.

Сауалнама нәтижесінен респонденттердің гендерлік айырмашылығын ескере отырып ең алдымен проблемалық пайдалану қыздарға тән екенін көруге болады. Бұл айырмашылық музыка тыңдау құралы ретінде пайдалануда байқалды.

Сауалнама нәтижесінен алынған жауаптарды талдай келе, қатысушылардың шамамен 20% - ы смартфон оқу барысында көп уақыт алатынын көрсетеді, ал тағы 34% смартфон үйге берілген тапсырмаларды орындау кезінде де біршама уақыт алатынын атап өткен. Смартфонның болуы аудиторияда (сыныпта) оқу процессінде де аландатады, сауалнамаға қатысқандардың 42% -ы осылай пікір білдірді, 21% -ы толық келіседі, ал 21% -ы амбивалентті жауапты тандайды.

Телефонның теріс әсері когнитивтік процестерге де ықпал етеді, яғни зейіннің төмендеуін де жатқызуға болады - бұл туралы сауалнамаға қатысқандардың жартысынан көбі (56,9%) нақтылап отыр.

4- кесте. Оқу процессіне смартфонның әсері

Нұсқау	Толығымен келіспеймін	Келіспеймін	Орташа	Келісемін	Толығымен келісемін	PUMP шкаласы корреляция
Үй жұмысын орындау кезінде смартфон қарау уақытты алады	22,38	24,68	33,21	13,82	5,96	0,56
Аудиторияда сабақ барысында уақытты алады	26,84	32,37	20,91	15,03	5,88	0,40
Зейіннің концентрациясын төмендетеді	20,93	22,22	28,11	20,95	7,84	0,52
Білікті адамдардан (сверстников, педагогтардан) кеңес алуға мүмкіндік береді	10,46	11,78	32,72	36,60	10,45	0,14
Оқулық тар мен оқу құралдарын қарауға мүмкіндік береді	9,87	7,89	14,13	44,09	23,03	0,02
Оқушылармен (топтастармен) және педагогтармен оқу мәселелері бойынша байланыс орнатады	3,27	1,96	7,50	49,14	43,15	0,08
Оқудан демалуға және шаршауды басады	7,19	14,06	29,42	30,06	20,26	0,39
Мәліметтердің дерек көздерін табуға мүмкіндік береді	3,24	1,96	3,65	35,23	51,63	0,11

Студенттер телефонды кедергі ретінде сирек көреді, «үйде сабаққа дайындалу кезінде уақыт алады» деген сауалнама пункті бойынша айырмашылықтар маңыздылығы ($p < 0,01$) көрсетті. Сондай-ақ, студенттер телефонды оқу туралы коммуникацияны қамтамасыз ететін құрал ретінде (6-шы пункт) және ұсынылған әдебиетті оқуға мүмкіндік беретін құрал ретінде (5-ші пункт) жиі келіседі. Бірақ студенттерде смартфондарын көп жағдайда стресс деңгейлерін төмендету құралы ретінде сирек пайдаланады ($p < 0,05$).

Смартфонның оқуға айқын теріс әсерінің барлық үш нұсқасы бір-бірімен байланысты және PUMP балымен оң корреляцияланады: қандай неғұрлым тәуелді болса, смартфонды оқуға кедергілермен байланыстыратын мәлімдемелермен келісу дәрежесі соғұрлым көп болады. Смартфон сонымен қатар телефон оқудан стрессті жеңілдетуге көмектеседі, яғни психикалық өзін-өзі реттеу құралы ретінде әрекет етеді деген мәлімдемемен оң байланысады ($p < 0,01$).

Қорытынды

Сауалнама қорытындысы бойынша смартфонды өнімді пайдалану студенттер үшін жаңа мүмкіндіктерге қол жеткізу құралы болып келеді: 67,11% телефонды электронды оқулық ретінде пайдаланады (көбінесе студенттер), 47,06% – жақындарынан тез арада кеңес алуға және 86,27% – оқу процесінде байланыс орнатуға. Ұялы байланыстар студенттер үшін оқуда көмектесетін құрал болып табылады.

Алынған деректер смартфонды пайдалану арқылы оқу табыстылығының байланысын бағалауға мүмкіндік береді (оқушылар мен студенттердің оқу табыстылығы өзін-өзі есептеу арқылы бағаланды). Белгілі болғандай, студенттің телефонмен өткізген уақытының көп болуы оқу табыстығына әсер етпейді. Музыка тыңдау уақытымен тек әлсіз теріс корреляция ($p < 0,05$) анықталды. Телефонды пайдалану арқылы басқа белсенділік түрлерімен оқу табыстылығының ранктік корреляция коэффициенттері нөлге жақын болды.

Сондай-ақ, оқу үлгерімі телефонның үйде немесе сабақ кезінде оқу процесінен қаншалықты алаңдататынымен байланысты екені анықталды ($p < 0,05$). Жоғары балл алған студенттер телефонды оқу процесіне кедергі ретінде қарамайды.

Ең алдымен, мобильді телефонды пайдалана басталған жастың өзі (басқа факторларды ескере отырып) телефонға тәуелділіктің пайда болу ықтималдығының предикторы болып табылады (неғұрлым жас болған сайын, ықтималдық жоғары), бұл отбасымен және мектептен профилактикалық шараларды ерте бастау қажеттілігін талап етеді.

Статистикалық бағалау нәтижесінде мобильді телефонды пайдаланудың проблемалық көрсеткіштерінің PUMP шкаласының қазақ тіліндегі нұсқасы бойынша мынадай қорытындылар жасалды: жоғары деңгейдегі көрсеткіш айқындалды; эмпирикалық зерттеулердің нәтижесінде ұялы телефонды проблемалық пайдаланудан негізгі төрт фактор анықталды.

Ұялы телефонды пайдаланудағы мәселелер ретінде 4 белгінің айқындалғанын көреміз: шектеулерге қарсы келу, жүктелген міндеттерге қарамастан телефонды шамадан тыс пайдалану, әлеуметтік желіні басқада белсенділік түрлеріне қарағанда белсенді тұтыну, күнделікті туындайтын проблемаларға қарамастан телефоннан ажырамау.

Мобильді телефонды проблемалық пайдалану ең алдымен жастардың әлеуметтік желілердегі белсенділігімен байланысты, бұл әсіресе қыздарға тән. Смартфонға тәуелділік мектеп оқушыларының оқуына теріс әсер етеді. Студенттер үшін смартфон оқу процесінің тиімділігін арттыруға көмектесетін құрал болып табылады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Войскунский, А. Е. Вместо предисловия. «За» и «против» Интернет-зависимости // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Под ред. А.Е. Войскунского. – М.: Акрополь, 2009. – 5-27 бб.
2. Городецкая И.В., Исламгулов И.Р. Мобильная зависимость как форма зависимого поведения современных студентов // Вестн. Казан. технолог. ун-та. -2014.- № 24. - 328–330 бб.
3. Бережковская, Е. Л. Мобильная зависимость // Школьный психолог. – 2006. – № 5. - 2-7 бб.
4. Рассказова, Е. И., Емелин, В. А., Тхостов, А. Ш. Диагностика психологических последствий влияния информационных технологий на человека: учеб.-метод. пособие для студентов психологических специальностей. – М.: Акрополь, 2015. — 115 б.
5. Ионова, В. Е., Голова, Н. С. Взаимодействие школьников с сотовым телефоном как психологическая проблема // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: психология. – 2018. – № 2 (24). – 68-75 бб.
6. Биллье Дж., Мораж П., Лопес-Фернандес О., Кусс Д. және Гриффитс М. Можно ли считать беспорядочное использование мобильного телефона поведенческой зависимостью? Обновленная информация о текущих данных и комплексная модель для будущих исследований // Текущие отчеты о зависимости. -2015. -Т. 2(2). -156-162 бб. <https://www.org/paper/Problematic-Use-of-the-Mobile-Ph> (дата обращения 17.05.2017).
7. Янг, К. С. Диагноз – интернет-зависимость // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – 24-29 бб.

8. Жарасбаев Е.Е., Алтай А., Ерниязов Б. «Интернет зависимость» Вестник Актыбинского университета им. С.Баишева. - 2014 ж. -№4. -346-360 бб.
9. Wilmer, H. H., Sherman, L. E., Chein J. M. Smartphones and cognition: a review of research exploring the links between mobile technology habits and cognitive functioning // *Frontiers in Psychology*. – 2017. – No. 8 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5403814/> (дата обращения: 04.03.2020).
10. Levine, L. E., Waite, B. M., Bowman, L. L. Electronic media use, reading, and academic distractibility in college youth // *CyberPsychology & Behavior*. – 2007. – V. 10, No. 4
11. Стотхарт С., Митчем А., Йенерт С. Затраты на привлечение внимания при получении уведомления по сотовому телефону. Журнал экспериментальной психологии: Восприятие и эффективность человека. -2015, -№ 41 (4), - 893-897 бб.
12. Ли Ю. К., Чанг К. Т., Лин Ю., Ченг З. Х. Темная сторона использования смартфонов: психологические особенности, компульсивное поведение и техностресс. Компьютеры в поведении человека. - 2014, -№ 31. -373-383 бб.
13. Рубцова Н.В., Тихонова А.А. Интернет-зависимость как причина семейных конфликтов: верификация проблемы // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. – 2018. – Т.7. – №4. – 340-342 бб.

References

1. Voiskunskii A. E. *Vmesto predisloviya. "Za" i protiv* "Internet-zavisimosti [Instead of the preface. "For" and "against" Internet addiction]. *Internet-zavisimost': psikhologicheskaya priroda i dinamika razvitiya [Internet addiction psychological nature and dynamics of development]*. Pod red. A. E. Voiskunskogo. -M.: -2009. Pp. 5-27
2. Gorodetskaya I.V., Islamgulov I.R. *Mobile PROCLIVITAS ut forma PROCLIVITAS mores discipulorum recentiorum // Vestn. Kazan. technologus. un-ta*. -2014. - № 24. 328–330 pp.
3. Berezkhoeskaya E. L. *Mobil'naya zavisimost' [Mobile addiction]*. Spkol'nyi psikholog. -2006, №5, -pp. 2-7.
4. Rasskazova E. I., Emelin V. A., Tkhostov A. Sh. *Diagnostika psikhologicheskikh posledstviy vliyaniya informatsionnykh tekhnologii na cheloveka [Diagnostics of psychological consequences of the influence of information technologies on a person]*. - M.:2015. 115 p.
5. Ionova V. E., Golova N. S. *Vzaimodeistvie shkol'nikov s sotovym telefonom kak psikhologicheskaya problema [Interaction of school children with a cell phone as a psychological problem]*. *Vestnik Samarskoi gumanitarnoi akademii. Seriya: psikhologiya*. -2018, -№2 (24), pp. 68-75.
6. Billieux J., Maurage P., Lopez-Fernandez O., Kuss D. and Griffiths M. *Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered a Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and a Comprehensive Model for Future Research // Current Addiction Reports*. -2015. -V. 2(2). P. 156–162 <https://www.org/paper/Problematic-Use-of-the-Mobile-Ph> (дата обращения 17.05.2017).
7. Young K. S. *Diagnoz – internet-zavisimost' [Diagnosis is Internet-dependence]*. -Mir Internet, -2000, - №2, pp. 24-29.
8. Zharasbaev E. E., Altay A., Yeriyaov B. "Internet proclivitas" *Bulletin De aktobe Universitatis nomine nuncupetur S. Baisheva*. -№ 4. P. 346–360.
9. Wilmer H. H. Sherman L. E., Chein J. M. *Smartphones and cognition: a review of research exploring the links between mobile technology habits and cognitive functioning*. *Frontiers in Psychology*. -2017, -№8. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5403814/> (accessed 04.03.2020).
10. Levine L. E., Waite B. M., Bowman L. L. *Electronic media use, reading, and academic distractibility in college youth*. *CyberPsychology & Behavior*. -2007. -vol.10. -№4
11. Stothart C., Mitchum A., Yehnert C. *The attentional cost of receiving a cell phone notification*. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*. -2015. - №41 (4), pp. 893-897.
12. Lee Y. K., Chang C. T., Lin Y., Cheng Z. H. *The dark side of smartphone usage: psychological traits, compulsive behavior and technostress*. *Computers in Human Behavior*, -2014, -№31, pp. 373-383.
13. Rubtsova N. V., Tikhonova A. A. *Interrete proclivitas ut causa conflictuum familiarium: verificatio quaestionis // Azimut investigationis scientificae: paedagogia et psychologia*. – 2018. - Vol.7. – №4. – Pp. 340-342.