

ტექნოლოგია და მენტალური ჯანმრთელობა

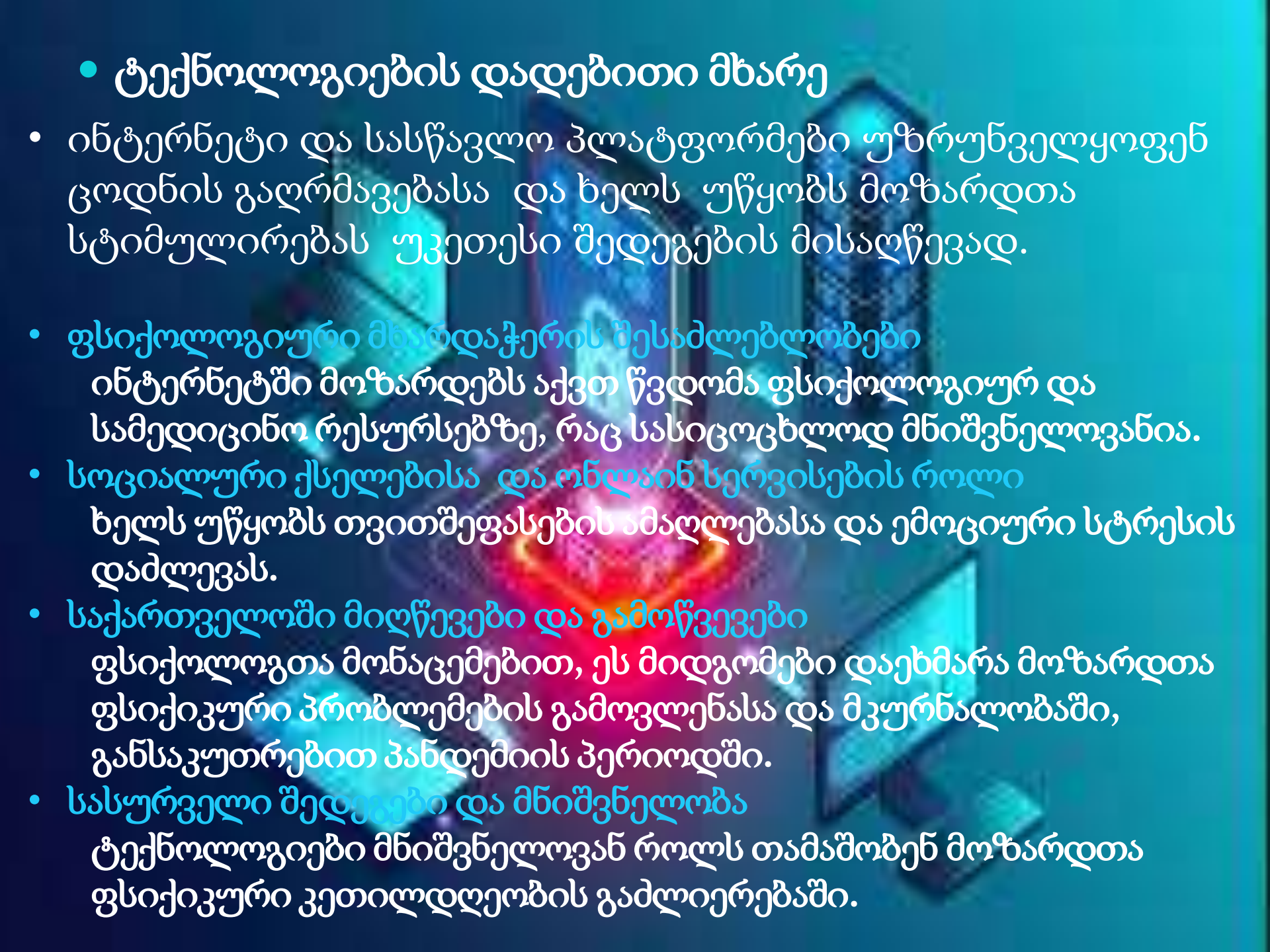
კონფერენციის მომხსენებელი:
მარიამ გოჩელაშვილი



ტექნოლოგიების როლი მოზარდთა ცხოვრებაში.

მოზარდთა მენტალური ჯანმრთელობა არის თანამედროვე საზოგადოებების ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი გამოწვევა, რომელიც განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია საქართველოსა და საერთაშორისო დონეზე. გლობალური კვლევები (მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაცია, ამერიკის ფსიქოლოგიური ასოციაცია) ადასტურებენ, რომ ბოლო ათწლეულებში მოზარდებში ფსიქიკური აშლილობებისა და სტრესის მაჩვენებელი მკვეთრად გაიზარდა, რაც დაკავშირებულია ტექნოლოგიების გადამეტებულ მოხმარებასთან, სოციალური ზეწოლისა და სხვა გარემოებრივ ფაქტორებთან. საქართველოში, კვლევებმა დაადასტურა, რომ მოზარდთა მენტალური ჯანმრთელობა განსაკუთრებით ზიანდება ინტერნეტისა და სოციალური მედიის ხშირი გამოყენების გამო, რაც იწვევს ფსიქიკური აშლილობების, დეპრესიისა და ნიჰილიზმის ზრდას. უცხოელი და ქართველი მეცნიერების ერთობლივი მონაცემებით, მოზარდთა ფსიქიკური ჯანმრთელობის მდგომარეობა კრიტიკულად არის განპირობებული ტექნოლოგიების, ეკონომიკური და სოციალური ზემოქმედებით.



- 
- ტექნოლოგიების დადებითი მხარე
 - ინტერნეტი და სასწავლო პლატფორმები უზრუნველყოფენ ცოდნის გაღრმავებასა და ხელს უწყობს მოზარდთა სტიმულირებას უკეთესი შედეგების მისაღწევად.
 - ფსიქოლოგიური მხარდაჭერის შესაძლებლობები
ინტერნეტში მოზარდებს აქვთ წვდომა ფსიქოლოგიურ და სამედიცინო რესურსებზე, რაც სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანია.
 - სოციალური ქსელებისა და ონლაინ სერვისების როლი
ხელს უწყობს თვითშეფასების ამაღლებასა და ემოციური სტრესის დაძლევას.
 - საქართველოში მიღწევები და გამოწვევები
ფსიქოლოგთა მონაცემებით, ეს მიდგომები დაეხმარა მოზარდთა ფსიქიკური პრობლემების გამოვლენასა და მკურნალობაში, განსაკუთრებით პანდემიის პერიოდში.
 - სასურველი შედეგები და მნიშვნელობა
ტექნოლოგიები მნიშვნელოვან როლს თამაშობენ მოზარდთა ფსიქიკური კეთილდღეობის გაძლიერებაში.

ტექნოლოგიების უარყოფითი გავლენა მენტალურ ჯანმრთელობაზე

ინტერნეტზე ხანგრძლივი და არასათანადო მოხმარება ზრდის ფსიქიკური პრობლემების რისკს.

- **ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემები**
დეპრესია, ნიჰილიზმი, სტრესი, თვითშეფასების დაქვეითება და ემოციური დისბალანსი.
- **სოციალური მედიის გავლენა**
ზეწოლა და სოციალური დისკრედიტაცია ხელს უშლიან მოზარდთა მენტალურ კეთილდღეობას.
- **ბრიტანელი ფსიქოლოგების დასკვნა**
ინტერნეტში ხანგრძლივი ყოფნა იწვევს ნევროზს, ემოციურ დისფუნქციასა და თვითმკვლელობის მცდელობას.
- **სასიცოცხლო რისკები და გამოწვევები**
ინტერნეტის არასათანადო მოხმარება იწვევს გართულებებს მოზარდთა ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე



საერთაშორისო კვლევების მონაცემები მოზარდებში

- დაახლოებით 65% მოზარდებს უჭირს კონცენტრირება.
- 50%-ზე მეტი განიცდის ფსიქოლოგიურ დისკომფორტს, როგორცაა დეპრესია და ნიჰილიზმი.

საქართველოს სამეცნიერო კვლევების მონაცემები

- საქართველოს პირობებში ჩატარებული კვლევების მიხედვით, მოზარდთა ფსიქიკური აშლილობების საფუძველი ძირითადად ინტერნეტის გადამეტებულ მოხმარებაშია.
- განსაკუთრებით პანდემიის პერიოდში, როდესაც სოციალური იზოლაცია და ონლაინ სასწავლო რეჟიმი გაიზარდა, ფსიქიკური პრობლემების ნიშნებიც გაძლიერდა.
- აღვნიშნავთ, რომ ინტერნეტის გადამეტებით მოხმარება ხელს უწყობს სტრესის, დეპრესიისა და სხვა აშლილობების განვითარებას.



უცხოური მეცნიერების მოსაზრებები და რეკომენდაციები



- მოზარდთა მენტალური ჯანმრთელობის გასაუმჯობესებლად აუცილებელია სერიოზული ზომების გატარება:
- ფსიქოლოგიური მხარდაჭერის სისტემების შექმნა, რომლებიც შესაძლებელს გახდის მოზარდებს დროულად მიიღონ დახმარება.
- ინტერნეტზე ხანგრძლივი ყოფნის შეზღუდვა, რათა თავიდან აიცილოს ფსიქიკური ჯანმრთელობის გაუარესება.
- აღნიშნავენ, რომ სოციალური მედიისა და ინტერნეტის მოხმარების საზღვრების დაწესება აუცილებელია, რათა თავიდან აიცილოს დამოკიდებულების გაღრმავება და ფსიქოლოგიური პრობლემების გაჩენა.

დასკვნა :

ხაზგასმით აღნიშნავენ, რომ მოზარდების მენტალური ჯანმრთელობა უნდა იყოს სახელმწიფოს, სკოლისა და საზოგადოების ერთობლივი ინიციატივების საგანი. აუცილებელია ,ადრეული ინტერვენცია და სამიზნე ღონისძიებები, რათა თავიდან აიცილოს ფსიქიკური აშლილობების გაძლიერება.

საზოგადოებრივი ცნობიერების ამაღლება და ინფორმირება მნიშვნელოვანია, რათა მოზარდებს გაუჩნდეთ ცნობიერება

პრობლემების გადაწყვეტა

- მშობლებისა და განათლების სექტორის როლი
- მეტი ყურადღების გამახვილება მოზარდთა მენტალური ჯანმრთელობის დასაცავად
- მშობლებისა და მასწავლებლების ცნობიერების ამაღლება
- განათლების სისტემაში ფსიქოლოგიური მხარდაჭერის სერვისების შემოღება და განვითარება.



რეკომენდაციები

- მშობლებსა და მასწავლებლებს მიეცეთ სემინარები და მასალები:
 - მოზარდთა ინტერნეტ მოხმარების დროის მართვა
 - ფსიქოლოგიური მხარდაჭერის მეთოდების გამოყენება
 - სოციალური მედიის გავლენა და რისკების მართვა
- ფართო საზოგადოებისთვის გავრცელდეს ინფორმაცია:
 - ბუკლეტები, ვიდეო მასალები, ონლაინ სემინარები

დასკვნა

მკვლევრები და სამეცნიერო ორგანიზაციები ერთხმად აღნიშნავენ, რომ მოზარდთა მენტალური ჯანმრთელობის დაცვისათვის აუცილებელია მშობლების, სკოლებისა და სახელმწიფოს ერთობლივი მუშაობა . ინტერნეტი და სოციალური მედია შეიძლება გამოყენებულ იქნას ,როგორც ფსიქოლოგიური მხარდაჭერა და განათლების მიღების საშუალება . რისკების პრევენცია კი მოზარდთა კეთილდღეობისთვის მნიშვნელოვანია. ყურადღება უნდა მიექცეს მათ ფსიქიკურ ჯანმრთელობას.



გამოყენებული ლიტერატურა

1. მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაცია (WHO), "მოზარდთა ფსიქიკური ჯანმრთელობა" (2023)
2. ამერიკის ფსიქოლოგიური ასოციაცია (APA), "ტექნოლოგიების გავლენა მოზარდებზე" (2022)
3. UNESCO, "ახალგაზრდების ტექნოლოგიები და ფსიქიკური ჯანმრთელობა" (2021)
4. Pew Research Center, "სოციალური მედიის გავლენა მოზარდებზე" (2023)
5. საქართველოს განათლების სამინისტრო, "მოზარდთა ფსიქიკური ჯანმრთელობის კვლევა" (2022)
6. ლინდა ჰარისი, "სოციალური მედია და მოზარდთა ფსიქიკური მდგომარეობა" (2020)
7. ჯეიმს სმიტი, "პროგრამული მიდგომები მოზარდთა ფსიქიკური ჯანმრთელობის გაძლიერებისთვის" (2019)
8. ნინო ქათამაძე, "სოციალური მედიის გავლენა მოზარდებზე საქართველოში" (2022)

გმადლობთ
ყურადღებისათვის!