

ტექნოლოგიები და მენტალური ჯანმრთელობა

ნაშრომი მომზადებულია, აღმოსავლეთ ევროპის უნივერსიტეტის, იურიდიულ და სოციალურ მეცნიერებათა ფაკულტეტის, ფსიქოლოგიის პროგრამის, მე-2 კურსის სტუდენტების: სალომე გოგრიჭიანის, ანა ლოზჯანიძისა და მარიამ ფიფიას მიერ, მოსწავლეთა და სტუდენტთა საერთო კონფერენციისთვის.

საკვლევი საკითხის განსაზღვრა:

განვსაზღვრეთ, რომ რა გავლენას ახდენს ტექნოლოგიები ჩვენს მენტალურ ჯანმრთელობაზე; ტექნოლოგიების ხშირი გამოყენება ნეგატიურად აისახება ჩვენს გუნება-განწყობილებასა და სოციალურ უნარებზე.

პრობლემის აქტუალობა:

21-ე საუკუნეში, ტექნოლოგიების ეპოქაში, ადამიანზე მრავალი ფაქტორი ახდენს გავლენას, მათ შორის, ერთ-ერთი არის ტექნოლოგიები. აღნიშნული პრობლემის მიზეზი არის ის, რომ ადამიანები ტექნოლოგიებს ძირითადად იყენებენ გასართობად, დროის გასაყვანად და პირადი პრობლემების იგნორირებისთვის.

კვლევის მიზანი:

კვლევის მიზანი იყო რესპოდენტთა აზრის კვლევა, თუ რა გავლენა აქვს ტექნოლოგიებს მათსავე მენტალურ ჯანმრთელობაზე.

საკვლევი კითხვები

- თქვენი აზრით,რა გავლენა აქვს ტექნოლოგიებს თქვენსავე მენტალურ ჯანმრთელობაზე?
- როგორ მოქმედებს ტექნოლოგიების გამოყენება თქვენივე თვითშეფასებაზე?
- როგორ ფიქრობთ, ტექნოლოგიებმა გაზარდა თუ შეამცირა ადამიანის სოციალური უნარები?
- როგორ ფიქრობთ, სასწავლო დაწესებულებებში უნდა იყოს თუ არა მენტალური ჯანმრთელობის გაკვეთილები,რომლებიც ტექნოლოგიების გავლენაზეც ისაუბრებენ?
- როგორ გამოვიყენოთ ტექნოლოგიები დადებითად?

ამონარიდები რესპოდენტთა კითხვარიდან

ნეტა არც არსებობდეს, ნერვული სიტემა მგონია რომ შემერყა.

ვფიქრობ, რომ ძალიან კარგი საშუალებაა ადამიანებთან საკონტაქტოდ (სწრაფი და მარტივი კონტაქტი). გართობისა და ინფორმაციის მიღების მხრივაც, რა თქმა უნდა, კარგია, მაგრამ სოციალურ ქსელებზე თანდათან უფრო და უფრო დამოკიდებულები ვხდებით, რაც აუცილებლად აისახება აკადემიურ მოსწრებაზე. აქვს როგორც კარგი, ასევე ცუდი მხარე, მაგრამ არ ვიცი რომელი ერთი წონის მეორეს;

ტექნოლოგიები თვითშეფასებაზე ნეგატიურად მოქმედებს, რადგან ხშირად ვხედავ მაღალი სტანდარტების ვიდეოებს (იდეალური ტანის ფორმა, თმა და ა.შ). ამის დაიგნოზებას ვცდილობ, მაგრამ მგონი არაცნობიერად მოქმედებს ჩემზე . ეს კი თვითშეფასებას მიდაბლებს. ხალხისთვის თურმე “მაღალი სტანდარტებია” მოსაწონი.

ტექნოლოგიებმა შეამცირა სოციალური უნარები, უმრავლესობას ონლაინ კომუნიკაცია ურჩევნია, ვიდრე რეალური შეხვედრა. ამან შეაფერხა ემოციების გამოხატვაც: გულწრფელობა, სიყვარული, ყურადღება. ტექსტური კომუნიკაციისას ვერ ვხედავთ, ვერ ვგრძნობთ სხვის ემოციებს, სხეულის ენას და ა.შ.

ტექნოლოგიების დადებითად გამოყენებისთვის საჭიროა, რომ შევამციროთ მოხმარების დრო, ყველა ინფორმაცია რაც იდება სანდო არაა, ამიტომ სჯობს ინფორმაცია გადავამოწმოთ და მერე დავიჯეროთ. „დრო დავუთმოთ განვითარებას და არ გამოვიყენოთ ტექნოლოგიები დროის გაყვანის მიზნით.

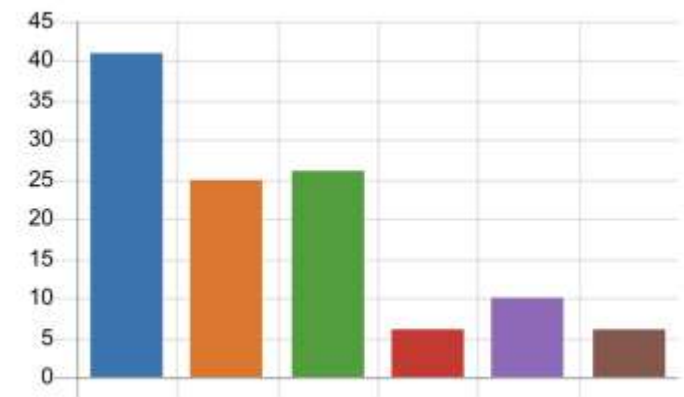
დღიური საშუალო დრო, რომელიც სოციალური ქსელების გამოყენებას ეთმობა

1-2 საათი	4
2-4 საათი	9
4-6 საათი	26
6+ საათი	27

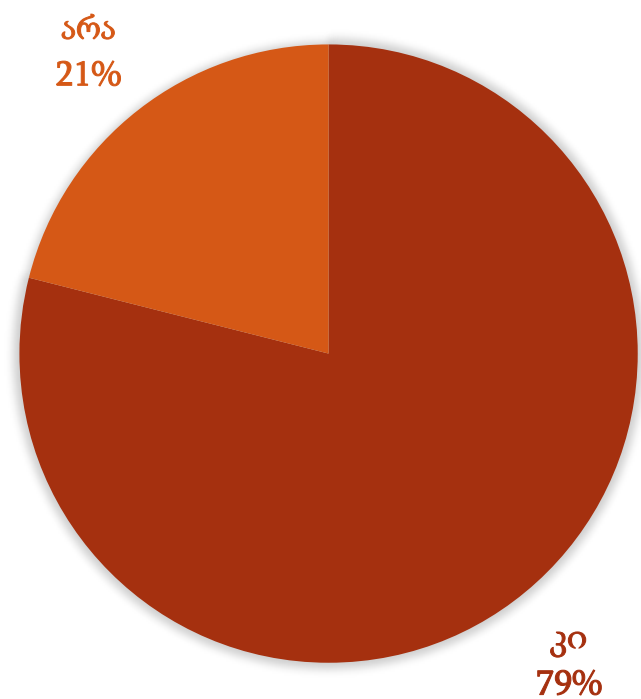


ხშირად გამოყენებადი პლატფორმა

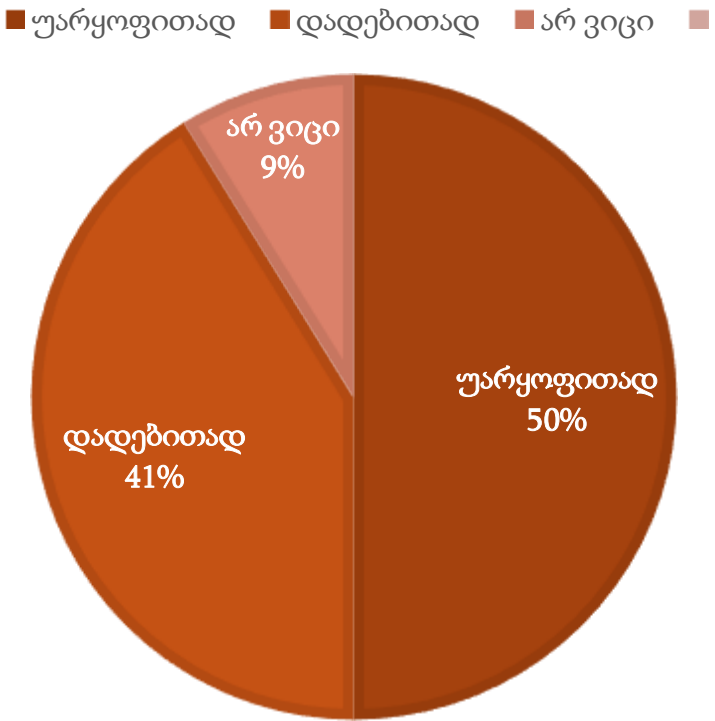
Instagram	41
Facebook	25
TikTok	26
AI	6
Youtube	10
სხვა	6



რესპოდენტთა დამოკიდებულება ტექნოლოგიებზე

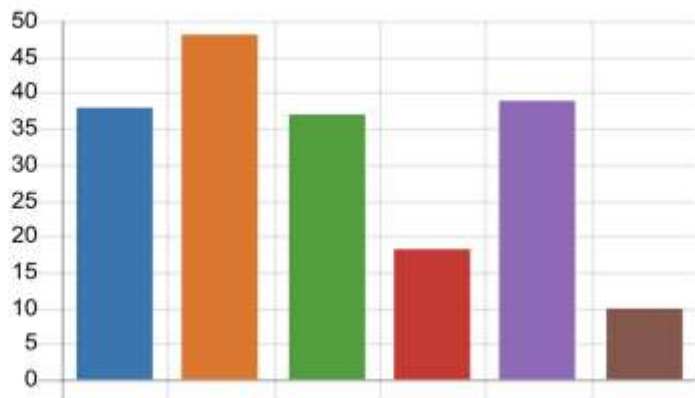


ტექნოლოგიების გავლენა თვითშეფასებაზე



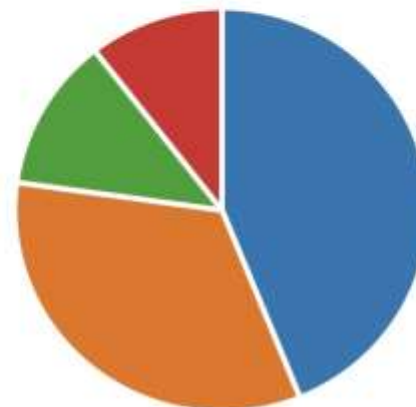
ტექნოლოგიების გამოყენების მიზანი

განათლება	38
კომუნიკაცია	48
გართობა	37
მუშაობა	18
სიახლეების გაცნობა	39
სხვა	10



ტექნოლოგიების გამოყენების სიხშირე პირადი პრობლემების იგნორირების მიზნით

ხშირად	25
ზოგჯერ	19
იშვიათად	7
არასდროს	6



მიგნებები და რეკომენდაციები

1. „ტექნოლოგიების დადებითად გამოყენება დამოკიდებულია იმაზე, თუ როგორ ვმართავთ მათ ჩვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაში, სწავლებასა და ურთიერთობებში. მაგალითად განათლებასთან დაკავშირებით არსებობს სხვადასხვა ონლაინ კურსები, რომლის სწავლის შემთხვევაშიც ვეუფლებით სასურველ პროფესიას და ა.შ“

2. „მაქსიმალურად უნდა აკონტროლონ ციფრულ პლათფორმებზე დროის გამოყენების რეგულაცია, სადაც აწყდებიან დეზინფორმაციებს და დროც ფუჭად იფლანგება. ამ პროცესით ვერნაირ სარგებელს იღებენ, გარდა მენტალური ჯანმრთელობის გაუარესებისა. უმჯობესია, გამოვიყენოთ ის პლათფორმები, რომელიც დადებითად იმოქმდებს მენტალურ ჯანმრთელობაზე და შეუწყობს ხელს დროის ოპტიმალურ გამოყენებას სასწავლო/სამუშაო პროცესში.“

3. „პირველ რიგში, აუცილებელია პრობლემის აღქმა და ცნობიერად გააზრება იმის შესახებ, რომ ტექნოლოგიებს რეალური გავლენა აქვთ ინდივიდის ფსიქო-სოციალურ მდომარეობასა და აკადემიურ პროცესზე. მხოლოდ ამის შემდეგ იქნება შესაძლებელი, ყურადღება გადავიტანოთ სხვა მნიშვნელოვან საკითხებზე და დროის რესურსი ნაყოფიერად და მიზნობრივად გამოვიყენოთ.“

მონაცემთა დასკვნები

ტექნოლოგიებმა საგრძნობლად შეცვალა განათლების სფერო, სწავლა უფრო ხელმისაწვდომი და მრავალფეროვანი გახდა, მათი არასწორი ან გადაჭარბებული გამოყენება სერიოზულ უარყოფით გავლენას ახდენს ადამიანის მენტალურ ჯანმრთელობაზე.

- თვითშეფასების დაქვეითება
 - სოციალური უნარების დაკარგვა
 - გუნება-განწყობილების ცვალებადობა
 - ციფრული გადატვირთვა და ტექნოლოგიებზე დამოკიდებულება
 - სოციალური უნარის დაქვეითება და ა.შ
-

გმადლობთ ყურადღებისთვის!
