

სმარტფონის მოხმარება, შინაგანი დიალოგი და ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა

მარი შელია

*სამაგისტრო ნაშრომი წარდგენილია ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის მეცნიერება
და ხელოვნების ფაკულტეტზე სოციალური ფსიქოლოგიის მაგისტრის ხარისხის
მინიჭების მოთხოვნების შესაბამისად*

პროგრამა: ფსიქოლოგია

მიმართულება: კლინიკური ფსიქოლოგია

სამეცნიერო ხელმძღვანელი: ია შეყრილაძე

ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი,
თბილისი, 2025

სარჩევი

აბსტრაქტი	3
Abstract	4
სმარტფონის მოხმარება, შინაგანი დიალოგი და ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა	1
სმარტფონი და ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის კომპონენტები	2
ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა, ონლაინ დაძლევა და შინაგანი დიალოგი	3
ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის კომპონენტები და შინაგანი დიალოგი	9
სმარტფონის მოხმარება და შინაგანი დიალოგი	10
მეთოდოლოგია	13
მონაწილეები და პროცედურა	13
საზომი ინსტრუმენტები	13
შედეგები	16
დისკუსია	21
გამოყენებული ლიტერატურა	1
დანართი	5
დანართი N1. ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის საზომი	5
დანართი N2. შინაგანი დიალოგის საზომი	7
დანართი N3. ტელეფონში ჩართულობის საზომი	9
დანართი N4. ონლაინ დაძლევის საზომი	10

აბსტრაქტი

სმარტფონების მოხმარება ჩვენს კოგნიციაზე, ემოციებსა და ყოველდღიურ ცხოვრებაზე ზემოქმედებს. თანამედროვე სამეცნიერო ლიტერატურაში ცხოვრების ხარისხზე ჰკვიანი ტექნოლოგიების გავლენას ხაზი უფრო და უფრო ხშირად ესმევა. საჭირო ხდება გავიგოთ, როგორ ზემოქმედებს სმარტფონის მოხმარება ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნაზე და ამ პროცესში რა ცვლადები მონაწილეობს. ჩვენი ვარაუდით, ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნას უარყოფითად უკავშირდება, როგორც სმარტფონთან გატარებული დრო, ასევე მასში ჩართულობა და ონლაინ დამღევა (განრიდება, პრობლემაზე მიმართული და სოციოემოციური დამღევა). ამის საპირისპიროდ, შინაგანი დიალოგი, როგორც გამკლავების ადაპტური მექანიზმი, უარყოფითად უნდა უკავშირდებოდეს სმარტფონის მოხმარების ჩამოთვლილ ინდიკატორებს და დადებითად - შინაგან დიალოგს. ამ მოსაზრებების შესამოწმებლად, ჩვენი კვლევის ფარგლებში, მონაწილეები ხელმისწავდომი შერჩევის პრინციპით შეირჩა. 77 მონაწილეში საშუალო ასაკი 32 წელი იყო, მონაწილეთა უმეტესობა იყო ქალი, უმაღლესი განათლების და სრულ განაკვეთზე დასაქმებული. ისინი ჩვენს მიერ სოციალურ ქსელში განთავსებულ კითხვარს ავსებდნენ, სკალების შევსებამდე მათ ინსტრუქცია წარედგინებოდათ, სადაც ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნის შესაფასებელი კითხვარის შემოკლებული ვარიანტის, შინაგანი დიალოგის სახესხვაობების კითხვარის, ონლაინ დამღევისა და ტელეფონში ჩართულობის საზომების შევსებასა და სმარტფონის მოხმარების დროსთან დაკავშირებულ შეკითხვებზე პასუხების გაცემას ვთხოვდით. მიღებული მონაცემების დამუშავების შედეგად, აღმოჩნდა, რომ ფსიქოლოგიური კარგად ყოფნა ტელეფონში ჩართულობასა და ონლაინ დამღევის სამივე განზომილებასთან უარყოფით კორელაციაშია. თუმცა, ფსიქოლოგიურ კარგად ყოფნასა და შინაგან დიალოგს შორის არ გამოვლინდა სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი კავშირი. გარდა ამისა, შინაგან დიალოგსა და ონლაინ დამღევის (განრიდება, პრობლემაზე მიმართული და სოციოემოციური დამღევა), თუ ტელეფონში ჩართულობას შორის ნავარაუდევია უარყოფითი კორელაციის ნაცვლად, დადებითი კავშირი გამოვლინდა, როგორც შინაგან დიალოგსა და ტელეფონში ჩართულობას, ისე, შინაგან დიალოგსა და პრობლემაზე მიმართულ დამღევას, ასევე, სოციოემოციურ დამღევას შორის. მიღებული შედეგები ფსიქიკური ჯანმრთელობის სფეროში მომუშავე პირებს საშუალებას აძლევს სმარტფონის მზარდ მოხმარებასთან ასოცირებულ ფსიქოლოგიურ შედეგებზე გაამახვილონ ყურადღება.

Abstract

Smartphone use impacts our cognition, emotions, and everyday life. In contemporary scientific literature, increasing attention is being paid to the influence of smart technologies on quality of life. It has become essential to understand how smartphone usage affects psychological well-being and which variables are involved in this process. We hypothesized that psychological well-being would be negatively associated with the amount of time spent on smartphones, the level of engagement with them, and online coping strategies (avoidant, problem-focused, and socio-emotional coping). Conversely, we expected that inner dialogue, as an adaptive coping mechanism, would be negatively associated with the aforementioned indicators of smartphone use and positively related to psychological well-being. To test these assumptions, participants were recruited using a convenience sampling method. The sample consisted of 77 individuals with an average age of 32, the majority being women, people with higher education and full-time employment. Participants completed an online questionnaire distributed via social media. Before filling out the scales, they were provided with instructions and were asked to complete the shortened version of the Psychological Well-Being Scale, the Inner Dialogue Questionnaire, as well as measures assessing online coping strategies and smartphone engagement. They also responded to questions regarding the amount of time spent on smartphones. Data analysis revealed that psychological well-being was negatively correlated with smartphone engagement and all three dimensions of online coping. However, no statistically significant relationship was found between psychological well-being and inner dialogue. Contrary to expectations, instead of a negative correlation between inner dialogue and both smartphone engagement and online coping, positive associations were observed between inner dialogue and smartphone engagement, inner dialogue and problem-focused and socio-emotional coping. These findings offer valuable insights for mental health professionals by highlighting the psychological outcomes associated with increasing smartphone use.