

**ეკრანთან გაგარებული დრო, ძილის ხარისხი და ყურადღების  
მახასიათებლები 8-10 წლის ასაკის ბავშვებში**

**სალომე ჩარქსელიანი**

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

**პროგრამა: ფსიქოლოგია**

**მიმართულება: კლინიკური ფსიქოლოგია**

**სამეცნიერო ხელმძღვანელი: თინათინ ჭინჭარაული, პროფესორი**

**ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი**

**თბილისი, 2025**

## განაცხადი

“როგორც წარდგენილი სამაგისტრო ნაშრომის ავტორი, სალომე ჩარქსელიანი ვადასტურებ, რომ ნაშრომი – „ეკრანთან გაგარებული დრო, ძილის ხარისხი და ყურადღების მახასიათებლები 8–10 წლის ასაკის ბავშვებში“, წარმოადგენს ჩემს ორიგინალურ სამეცნიერო ნამუშევარს და არ შეიცავს სხვა ავტორების მიერ აქამდე გამოქვეყნებულ, გამოსაქვეყნებლად მიღებულ ან დასაცავად წარდგენილ მასალებს, რომლებიც ტექსტში სათანადო წესების შესაბამისად არ არის მითითებული ან ციტირებული.”

სალომე ჩარქსელიანი

03.12.2025

აბსტრაქტი

მოცემული სამაგისტრო ნაშრომის მიზანია ეკრანთან გაგარებული დროის გავლენის შესწავლა ძილის ხარისხსა და ყურადღების მახასიათებლებზე 8–10 წლის ასაკის ბავშვებში. თანამედროვე ციფრულ გარემოში ბავშვების ყოველდღიური ჩართულობა ეკრანულ მოწყობილობებში საგრძობლად გაიზარდა, რაც მრდის კოგნიტურ და ფიზიოლოგიურ სისტემებზე ზეწოლას. კვლევა ჩატარდა რაოდენობრივი მეთოდით, ქ.ქუთაისის ერთ-ერთ საჯარო სკოლაში, სადაც მონაწილეობა მიიღო მე-3 და მე-4 კლასის 74-მა მოსწავლემ. მონაცემთა შეგროვებისთვის გამოყენებულ იქნა ბავშვთა ძილის ჩვევების კითხვარი (CSHQ), ვექსლერის ინტელექტის სკალის სუბტესტები („კოდირება“ და „სიმბოლოების ძიება“), SWAN (Strengths and Weaknesses of ADHD Symptoms and Normal-behaviors) კითხვარი და ეკრანთან გაგარებული დროის შეფასების ინსტრუმენტი.

ჰიპოთეზები შემოწმდა კორელაციური, რეგრესიული, მედიაციური და მოდერაციული ანალიზის საფუძველზე, SPSS-სა და Hayes PROCESS მაკროს გამოყენებით. აღნიშნული შემოწმების საფუძველზე დადგინდა, რომ ეკრანთან გაგარებული დროის, ყურადღების და ძილის მახასიათებლების კავშირი არ არის სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი. ის არ უკავშირდება არც, ბავშვების ძილის ხარისხის მახასიათებლებს, როგორც ქცევით (SWAN), ასევე ობიექტურ კოგნიტურ მაჩვენებლებს ( Coding, Symbol Search) დონებზე. ამასთან ერთად, გამოჩნდა, რომ ძილის ხარისხს არ აქვს მედიატორის როლი ეკრანთან გაგარებულ დროსა და ყურადღების მაჩვენებლებს შორის, დამატებით არც სქესი არ აღმოჩნდა განმასხვავებელი შედეგის მქონე, ეკრანთან გაგარებულ დროსა და ყურადღების მაჩვენებლებს შორის კავშირში.

მიღებული შედეგები აჩვენებს, რომ ეკრანული მოწყობილობები პირდაპირ გავლენას არ ახდენს ბავშვის ძილის ხარისხსა და ყურადღების მაჩვენებლებზე. ის შესაძლოა დამოკიდებული იყოს სხვადასხვა ფაქტორებზე, როგორიცაა ეკრანის გამოყენების შინაარსი, მშობლის მიერ ეკრანის გამოყენების კონტროლი, ბავშვის ინდივიდუალური მახასიათებლები და ა.შ. აღნიშნული კვლევა მიუთითებს საკითხის მრავალფაქტორიანი შესწავლის საჭიროებაზე, ასევე არსებული კვლევების გადამოწმებასა და კიდევ უფრო დეტალურ ანალიზზე.

**ძირითადი საძიებო სიტყვები :** ეკრანთან გაგარებული დრო; ძილის ხარისხი; ყურადღება; ბავშვები; კოგნიტური ფუნქციები; სქესობრივი განსხვავებები.

## **Abstract**

The present master's thesis aims to examine the impact of screen time on sleep quality and attention characteristics among children aged 8–10. In the modern digital environment, children's daily routines are increasingly intertwined with electronic devices, potentially affecting cognitive and physiological processes. The study employed a quantitative design and was conducted in elementary schools in Tbilisi and Kutaisi, involving third- and fourth-grade students. Data were collected using the Children's Sleep Habits Questionnaire (CSHQ), the Coding and Symbol Search subtests from the Wechsler Intelligence Scale, the SWAN questionnaire, and a Screen Time Assessment Survey.

To test the research hypotheses, correlational, regression, mediation, and moderation analyses were conducted using SPSS and Hayes' PROCESS macro. The results indicated that screen time was not statistically significantly associated with either children's sleep quality or attention characteristics, as measured by both behavioral (SWAN) and objective cognitive indicators (Coding and Symbol Search). Furthermore, sleep quality did not mediate the relationship between screen time and attention, and gender did not moderate the association between screen time and attention outcomes.

The findings suggest that screen device use alone does not have a direct effect on children's sleep quality or attentional functioning. These relationships may depend on additional factors such as the content of screen-based activities, parental monitoring of screen use, and individual psychological characteristics of the child. Overall, the study highlights the need for a multifactorial approach to the investigation of screen time effects and underscores the importance of further, more comprehensive research in this area.

**Keywords:** Screen time; Sleep quality; Attention; Children; Cognitive functions; Gender differences.