

**მოსწავლეების აკადემიური და სოციალური ადაპტაციის  
შეფასება ეკრანის გამოყენების შეზღუდვის შემდეგ.  
მასწავლებლის პერსპექტივა**

**აკაკი გეთია**

„სამაგისტრო ნაშრომი წარდგენილია ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის ბიზნესის,  
ტექნოლოგიისა და განათლების ფაკულტეტზე ზოგადი განათლების  
ადმინისტრირების მაგისტრის აკადემიური ხარისხის მინიჭების მოთხოვნების  
შესაბამისად“

**ზოგადი განათლების ადმინისტრირება**

**სამეცნიერო ხელმძღვანელი: ქეთევან თოდაძე**

**ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი**

**თბილისი, 2026**

## სარჩევი

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| აბსტრაქტი .....                           | 6  |
| შესავალი.....                             | 10 |
| ლიტერატურის მიმოხილვა .....               | 15 |
| კვლევის მიზანი და საკვლევო კითხვები ..... | 23 |
| კვლევის მეთოდოლოგია.....                  | 29 |
| კვლევის პროცესი .....                     | 37 |
| ინტერვენციების აღწერა.....                | 44 |
| შედეგების განხილვა.....                   | 51 |
| დასკვნა .....                             | 55 |
| რეკომენდაციები.....                       | 57 |
| დანართები .....                           | 63 |
| გამოყენებული ლიტერატურა .....             | 69 |

## ნაშრომის სტრუქტურა

აბსტრაქტი

Abstract

შესავალი

თავი 1. ლიტერატურის მიმოხილვა

1.1. ეკრანის დროის გავლენა მოსწავლეთა განვითარებაზე

1.2. ეკრანდამოკიდებულების პრობლემა და მისი მახასიათებლები

1.3. ეკრანის შეზღუდვის სტრატეგიები და ინტერვენციები

თავი 2. კვლევის მეთოდოლოგია

2.1. კვლევის დიზაინი და მიზნები

2.2. კვლევის მონაწილეები და კონტექსტი

2.3. ინტერვენციების აღწერა

2.3.1. პირველი ინტერვენცია: მასწავლებლის განმავითარებელი შეფასების ფორმის დანერგვა

2.3.2. მეორე ინტერვენცია: „ვალდორფის მედია-ლაბორატორიის“ მოდელი

2.3.3. მესამე ინტერვენცია: ეკრანის ცნობიერების კურსი V კლასში

2.4. მონაცემთა შეგროვებისა და ანალიზის მეთოდები

თავი 3. კვლევის შედეგები

3.1. მასწავლებელთა დაკვირვების შედეგები: აკადემიური და სოციალური უნარების დინამიკა

3.2. „ვალდორფის მედია-ლაბორატორიის“ პროექტის შედეგები

3.3. ეკრანის ცნობიერების კურსის გავლენა V კლასში

3.4. ეკრანდამოკიდებულების რისკის სკრინინგის შედეგები

თავი 4. დისკუსია და დასკვნა

4.1. ძირითადი მიგნებების შეჯამება და ინტერპრეტაცია

4.2. კვლევის შეზღუდვები და სამომავლო რეკომენდაციები

4.3. დასკვნა

დანართები

დანართი 1: მასწავლებლის დაკვირვებისა და განმავითარებელი შეფასების ფორმა

დანართი 2: პროექტი „ვალდორფის მედია-ლაბორატორია“ - პროექტის გეგმა

დანართი 3: დანართი 3: ეკრანის ცნობიერების მოკლე კურსი - სესიის გეგმა

დანართი 4: ეკრანდამოკიდებულების რისკის გამოვლენის სკრინინგ-ფორმა

დანართი 5: სასწავლო ბლოგის სტრუქტურა და მიზნები

## გ ა ნ ა ც ხ ა დ ი

წარმოდგენილი სამაგისტრო ნაშრომის ავტორი, ვაცხადებ, რომ აღნიშნული ნაშრომი წარმოადგენს ორიგინალურ ნამუშევარს და არ შეიცავს სხვა ავტორების მიერ აქამდე გამოქვეყნებულ, გამოსაქვეყნებლად მიღებულ ან დასაცავად წარდგენილ მასალებს, რომლებიც ნაშრომში არ არის მოხსენიებული ან ციტირებული სათანადო წესების შესაბამისად.

აკაკი გეთია

29.06.2026წ.

## აბსტრაქტი

თანამედროვე საგანმანათლებლო სივრცეში ეკრანდომინირებული გარემო მოსწავლეთა კოგნიტური, ემოციური და სოციალური ფუნქციონირებისთვის ერთ-ერთ მთავარ გამოწვევად იქცა, რაც ხშირად ყურადღების ფრაგმენტულობითა და სოციალური ჩართულობის შემცირებით გამოიხატება (მასწავლებლის დაკვირვებისა და განმავითარებელი შეფასების ფორმა, ვალდორფის მედია-ლაბორატორია n.d., 1). ეკრანის გამოყენების შეზღუდვის შემდეგ მოსწავლეთა აკადემიური და სოციალური ადაპტაციის პროცესის მხარდასაჭერად, შემუშავდა და დაინერგა კონკრეტული პედაგოგიური ინტერვენციების მოდელი. კვლევა ჩატარდა სკოლაში, სადაც ეკრანის გამოყენებაზე მკაცრი შეზღუდვა მოქმედებდა. მისი ეფექტიანობა შეფასდა მრავალკომპონენტური მეთოდოლოგიით, რომელიც მასწავლებლებზე დაფუძნებულ განმავითარებელ შეფასებას, მიზნობრივ პედაგოგიურ აქტივობებსა და პროექტის შედეგების ანალიზს მოიცავდა.

კვლევისას რამდენიმე წარმატებული ინტერვენცია განხორციელდა. ერთ-ერთი მთავარი „ვალდორფის მედია-ლაბორატორიის“ მოდელის დანერგვა იყო, რომელმაც სკოლის გაზეთის ტრადიციული ფორმატი ანალოგურ, ხელნაწერ და თანამშრომლობით პროექტად გარდაქმნა. ეს მოდელი სამ ძირითად მიმართულებას აერთიანებდა: ღრმა ყურადღებისა და კოგნიტური სტრუქტურის აღდგენა „ნელი ნარატივის“ პრაქტიკით, თვითრეგულაციის ნეიროპედაგოგიური მხარდაჭერა რიტმული სასწავლო ბლოკებით და სოციალური რეინტეგრაცია გუნდური მუშაობით (მასწავლებლის დაკვირვებისა და განმავითარებელი შეფასების ფორმა, ვალდორფის მედია-ლაბორატორია n.d., 2-3). აგრეთვე, შეიქმნა მასწავლებლის დაკვირვებისა და განმავითარებელი შეფასების ფორმა, რომელიც პედაგოგებს მოსწავლეთა პროგრესზე სისტემატური დაკვირვების საშუალებას აძლევდა ისეთ უნარებში, როგორიცაა ინსტრუქციის მოსმენა, ყურადღების შენარჩუნება, თანამშრომლობა და ემპათიის გამოხატვა (მასწავლებლის დაკვირვებისა და განმავითარებელი შეფასების ფორმა n.d., 1). გარდა ამისა, V კლასში ჩატარდა ეკრანის ცნობიერების ამაღლების კურსი, რომელიც „პოზიტიური გადამისამართების“ პრინციპს ემყარებოდა და მოსწავლეებს ალტერნატიული, შემოქმედებითი ჩვევების განვითარებაში ეხმარებოდა (ეკრანის ცნობიერების მოკლე კურსი (აკრძალვის პირობებში) n.d., 1).

კვლევის შედეგად, დანერგილმა ინტერვენციებმა პრაქტიკული და გაზომვადი შედეგები გამოიღო. მასწავლებელთა განმავითარებელი შეფასებების ანალიზის თანახმად, მოსწავლეთა აკადემიურ და სოციალურ უნარებში „მცირედი“ ან „საშუალო“ დონის გაუმჯობესება დაფიქსირდა (მასწავლებლის დაკვირვებისა და განმავითარებელი შეფასების ფორმა, ვალდორფის მედია-ლაბორატორია n.d., 7). კერძოდ, მე-4 კლასის მოსწავლეებმა წარმატებით შექმნეს კლასის ჟურნალი, ხოლო მე-5 კლასელებმა ეკრანის გავლენა გააცნობიერეს და ალტერნატიულ აქტივობებზე დაფიქრდნენ. უფრო მეტიც, 20 მოსწავლის სკრინინგის შედეგად ეკრანდამოკიდებულების მაღალი რისკი არცერთ შემთხვევაში არ გამოვლენილა (მასწავლებლის დაკვირვებისა და განმავითარებელი შეფასების ფორმა, ვალდორფის მედია-ლაბორატორია n.d., 7-8). კვლევამ აჩვენა, რომ ეკრანის მხოლოდ შეზღუდვა საკმარისი არ არის და აუცილებელია სტრუქტურირებული პედაგოგიური მხარდაჭერის სისტემის არსებობა, რომელიც ეკრანული გამოცდილების ფრაგმენტულობას ანალოგური, ნელი და თანამშრომლობითი სწავლებით ჩაანაცვლებს (მასწავლებლის დაკვირვებისა და განმავითარებელი შეფასების ფორმა, ვალდორფის მედია-ლაბორატორია n.d., 4). დანერგილი მოდელი ეფექტიანი ინსტრუმენტია იმ სკოლებისთვის, რომლებიც ეკრანისშემდგომ პერიოდში მოსწავლეთა ადაპტაციის ხელშეწყობას ისახავენ მიზნად.

## Abstract

In the modern educational space, the screened environment has become one of the main challenges for the cognitive, emotional and social functioning of students, which is often manifested by fragmentation of attention and reduction of social involvement (form of teacher observation and formative assessment, Waldorf media laboratory nd., 1). After limiting screen use to support students' academic and social adaptation processes, a model of specific pedagogical interventions was developed and introduced. The study was conducted at a school where there was a strict restriction on the use of the screen. Its effectiveness was evaluated by a multi-component methodology, which included teacher-based formative assessment, targeted pedagogical activities and analysis of project results.

Several successful interventions were implemented during the research. One of the main ones was the introduction of the „Waldorf media laboratory“ model, which transformed the traditional format of the school newspaper into an analog, handwritten and collaborative project. This model combined three main directions: restoration of deep attention and cognitive structure with „slow narrative“ practice, neuropedagogical support for self-regulation with rhythmic learning blocks and social reintegration through teamwork (teacher observation and formative assessment form, Waldorf media laboratory nd., 2-3). Also, a teacher observation and formative assessment form was created, which allowed teachers to systematically observe student progress in skills such as listening to instructions, maintaining attention, cooperation and expressing empathy (teacher observation and formative assessment form nd., 1). In addition, a screen awareness course was held in class V, which was based on the „positive redirection“ principle and helped students develop alternative, creative habits (short screen awareness course (under ban) nd, 1).

As a result of the research, the implemented interventions produced practical and measurable results. According to the analysis of teacher formative assessments, there was an improvement in the „minor“ or „mean“ level in students' academic and social skills (teacher observation and formative assessment form, Waldorf media laboratory nd., 7). In particular, 4th grade students successfully created a class journal, while 5th graders realized the impact of the screen and thought about alternative activities. Moreover, as a result of screening of 20 students, a high risk of screen addiction was not detected in any case (teacher observation and

form of formative assessment, Waldorf media laboratory nd., 7-8). Research has shown that just limiting the screen is not enough, and it is necessary to have a structured pedagogical support system that will replace the fragmentation of screen experience with analog, slow and collaborative learning (a form of teacher observation and formative assessment, Laboratory n.d., 4) The model implemented is an effective tool for schools that aim to support students' adaptation in the post-screen period.