

ივანე ჯავახიშვილის სახელობის თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის
სოციალურ და პოლიტიკურ მეცნიერებათა ფაკულტეტი

სოციოლოგიის მიმართულება

ეკა შიოშვილი, ანნა ჩილინგარაშვილი

სოციალური მედიის გავლენა სტრესის ჩამოყალიბებასა და
ფორმირებაზე

ნაშრომი შესრულებულია სოციოლოგიის ბაკალავრის
აკადემიური ხარისხის მოსაპოვებლად

ხელმძღვანელი: ამირან ბერძენიშვილი

პროფესორი

თბილისი, 2023 წ.

სარჩევი

1. ანოტაცია.....	3
2. ABSTRACT.....	4
3. თემის აქტუალობა.....	6
4. მეთოდოლოგია	9
კვლევის მიზანი და ამოცანები:.....	10
ძირითადი ცნებების ემპირიული ინტერპრეტაცია:.....	10
ჰიპოთეზების ფორმულირება.....	12
ინფორმაციის მოპოვების მეთოდების აღწერა.....	13
შერჩევა და შერჩევის კრიტერიუმები	13
მასობრივი გამოკითხვა.....	14
მონაცემთა დამუშავება	14
სიღრმისეული ინტერვიუ	15
კვლევის შეზღუდვები	15
5. ლიტერატურის მიმოხილვა	16
5.1 სტრესი და მისი გამოწვევი გარემო ფაქტორები.....	16
5.2 სოციალური მედია და მისი განვითარება.....	18
6. მასობრივი გამოკითხვის ანალიზი.....	19
7. სიღრმისეული ინტერვიუების ანალიზი	31
7.1 კავშირი სოციალური მედიის მოხმარებასა და სტრესს შორის.....	32
7.2 სოციალურ მედიაზე დამოკიდებულება და მისი გამოწვევი მიზეზები.....	33
7.3 ბავშვის განვითარება და კავშირი სოციალურ მედიასთან მიმართებაში	34
7.4 სოციალური მედიის გამოყენების თავისებურებები და მისი შინაარსის ზემოქმედება ადამიანის ფსიქიკაზე.....	36
7.5 სოციალური მედიის მოხმარებით გამოწვეული ადიქციასთან გამკლავების გზები	38
8. დასკვნა.....	40
9. კვლევის რეკომენდაციები.....	42
10. გამოყენებული ლიტერატურა	44

1. ანოტაცია

სოციალური მედია ოცდამეერთე საუკუნეში ყველა ადამიანის ცხოვრების გაუყოფელი ნაწილი გახდა და ზღვარი ონლაინ და რეალურ ცხოვრებას შორის თითქმის წაშლილია. სოციალური მედია მოიცავს კომუნიკაციის მრავალ ფორმას, რომელიც საშუალებას აძლევს მის მომხმარებლებს, რომ შექმნან ანგარიში და გააზიარონ ისტორიები, შეხედულებები იდეები, იურთიერთონ ერთმანეთთან. მსოფლიოს მასშტაბით მასში დაახლოებით 4,5 მილიარდზე მეტი ადამიანია რეგისტრირებული და წლიდან წლამდე ეს რიცხვი მნიშვნელოვნად იზრდება. ტექნოლოგიების განვითარება კიდევ უფრო ხელს უწყობს სოციალური მედიის გამოყენებას. ბუნებრივია განვითარების ტენდენციებს ბიზნესმაც აუწყო ფეხი და მომხმარებელთან საკომუნიკაციოდ და პროდუქტის შესათავაზებლად აქტიურად იყენებენ სოციალურ პლატფორმებს. ამან ბრენდსა და მის მომხმარებელს შორის კავშირი მნიშვნელოვნად შეამცირა. ტრადიციული მედიიდან აქტიურად მოხდა გადმორთვა არაერთი ტელევიზიისა და საინფორმაციო უწყების სოციალურ მედიაში. ნებისმიერ ბრენდს, სატელევიზიო თოქ-შოუს, საინფორმაციო გადაცემას შევხვდებით სხვადასხვა სოციალურ პლატფორმაზე. 2019 წლის მიწურულს დაწყებულმა პანდემიამ სოციალური ქსელების მოხმარებას კიდევ უფრო შეუწყო ხელი. ადამიანები აქტიურად უზიარებდნენ ერთმანეთს პირად ცხოვრებას, შეიქმნა ფეისბუქის პლატფორმაზე არაერთი საკომუნიკაციო ჯგუფი, ინსტაგრამზე გამოჩნდნენ ადამიანები, რომლებიც სხვა ადამიანებს სთავაზობდნენ მათ საქმიანობას დისტანციურად, მაგალითად: ფსიქოლოგები სესიებს, ვიზაჟისტები მასტერკლასებს, ფიტნეს-ინტრუქტორები დისტანციურ სავარჯიშო პროგრამებს. აგრეთვე, განსაკუთრებით პოპულარული გახდა Tik-Tok- ის პლატფორმა. აქ ადამიანები სხვადასხვა გასართობ თუ შემეცნებით ვიდეოებს აზიარებდნენ. მიუხედავად იმისა, რომ პანდემია და იზოლაცია მსოფლიომ უკან მოიტოვა, სოციალურ მედიას პოპულარობა მაინც არ დაუკარგავს და ის ახალი ტენდენციები რაც გამოჩნდა, ეს იქნებოდა ბიზნესის განვითარების კუთხით თუ სხვა, დღესაც ამ საშუალებებით მიეწოდება საზოგადოებას, რადგან გარკვეულწილად კომფორტთან ასოცირდება.

კვლევის მიზანს წარმოადგენს საქართველოში სოციალური პლატფორმების გამოყენების შედეგების გაანალიზება და მისი გავლენის შეფასება საზოგადოების მენტალური ჯანმრთელობის და ცხოვრების ხარისხთან მიმართებაში. მიზნის მიღწევის თემატური ასპექტებია, დავადგინოთ სოციალურ მედიასა და ტრადიციულ მედიას შორის რა განსხვავება არსებობს, როგორ გავლენას ახდენს სოციალური მედიის გამოყენება ადამიანის თვითშეფასებასა და მენტალურ ჯანმრთელობაზე, სოციალური მედიის გავლენის შეფასება სტრესის ჩამოყალიბებასა და მის განვითარებაზე. კვლევა ჩატარდა თვისებრივი სოციოლოგიური კვლევის, კერძოდ ექსპერტული გამოკითხვისა და რაოდენობრივი სოციოლოგიური კვლევის მეთოდების გამოყენებით. რაოდენობრივი კვლევის ფარგლებში გამოიკითხა 200ზე მეტი ადამიანი. კითხვარი მოიცავდა 20 კითხვას, საიდანაც 5 კითხვა მოიცავდა რესპონდენტის პირად მახასიათებელს.

თეორიული მასალის შესწავლის, დარგის ექსპერტების გამოკითხვით მიღებული შედეგებითა და საზოგადოების აზრის შესწავლით გამოიკვეთა, რომ საზოგადოება აღიქვამს თავს სოციალურ მედიაზე დამოკიდებულად და აგრეთვე აფასებენ, რომ ეს დამოკიდებულება პირდაპირ კავშირშია სტრესის განვითარებასა და მის ფორმირებასთან.

2. ABSTRACT

Social media has become an integral part of everyone's life in the twenty-first century. The distinctions between online and real life have almost been erased. Social media includes many forms of communication that allow its users to create an account and share stories, views, ideas, and interact with each other. Worldwide, more than 4.5 billion people are registered and the number is growing significantly. The technological progress further promotes the usage of

social media. Naturally, businesses are also following the development trends and actively use social platforms to communicate with customers and offer products. This has significantly increased the connection between the brand and its consumers. Any brand, TV talk show, news program can be found on various social platforms. The start of pandemic at the end of 2019 further contributed to the increase in consumption of social networks. People are actively sharing their personal lives with each other, a number of communication groups were created on Facebook, people offered remote activities on Instagram, for example, coaching sessions, master classes by makeup artists, remote exercise programs. Also, the Tik-Tok has become particularly popular, where people share various entertaining and educational videos. Although the world has left behind the pandemic and isolation, social media has not lost its popularity. The new trends are appearing whether it's business or public development are still delivered to the public.

The purpose of this study is to analyze the influence of the usage of the social platforms in Georgia and to evaluate its impact on the mental health and quality of life, to assess the impact of the media on the formation of stress and its development. The research has been conducted using qualitative and quantitative sociological research methods. More than 200 people were interviewed as part of the quantitative research. The questionnaire included 20 questions, of which 5 questions included three personal characteristics of the respondent.

Through the study of the research material, the results of the survey of experts in the field, and the study of public opinion, it was revealed that society perceives itself as dependent on social media, and they also realize that this dependence is directly related to the development of

stress and its formation.

3. თემის აქტუალობა

სოციალური მედია ინტერნეტზე დაფუძნებული კომუნიკაციის ფორმაა, რომელიც საშუალებას აძლევს საზოგადოებას, რომ გააზიაროს ინფორმაცია, იდეები, შეხედულებები, პირადი ცხოვრებიდან გარკვეული ფაქტები. დღევანდელ ცხოვრებაში, როდესაც ყველაფერი ასე სწრაფად ვითარდება და შეიძლება ითქვას, რომ ცხოვრების გაციფრულება ხდება, სოციალური მედიის როლი მნიშვნელოვნად იზრდება. სოციალური მედია აერთიანებს ისეთ პლატფორმებს, როგორებიცაა: Facebook, instagram, Tik-Tok, Snapchat, Telegram, Viber, Whatsapp, Linkdin, Youtube, Google და კიდევ ბევრი სხვა. თითოეული პლატფორმა გამოიყენება, როგორც სოციალური ინტერაქციისთვის, ურთიერთობებისთვის, საკომუნიკაციოდ, გასართობად, აგრეთვე ბიზნეს საქმიანობისთვის, რეკლამირებისთვის, მაძიებლებისთვის. ზემოთხსენებული პლატფორმები ადამიანებს საშუალებას აძლევს რეალურ დროში მიიღოს ინფორმაცია მსოფლიოს ნებისმიერი წერტილიდან, იმუშაო ერთი ქვეყნიდან უცხოურ კომპანიაში დისტანციურად. ისინი თითქოს დროსა და სივრცეში საზღვრებს შლიან. ბოლო წლებში სოციალური მედია განსაკუთრებით პოპულარულია ახალგაზრდებში და უფრო მეტიც, მის მოხმარებას ძალიან ადრეულ ასაკში იწყებენ მოზარდები. ცხადია სოციალურ მედიას გააჩნია გარკვეული დადებითი მხარეები. პირველ რიგში, ის ფაქტი, რომ მისი გამოყენება ბიზნესის განვითარებისთვის შეგვიძლია ნამდვილად არ არის უარყოფითი მოვლენა, აგრეთვე ბევრად უფრო გამარტივებულია სამსახურის მოძიება, სხვადასხვა სასწავლო კურსებისა თუ ლექციების მოძიება და მათზე დასწრება, ნებისმიერ თემაზე შეგვიძლია მოვიძიოთ ინფორმაცია და გავეცნოთ ახალ ამბებს. მიუხედავად გარკვეული დადებითი მხარეებისა, სოციალური მედიის შემოჭრამ ადამიანის ცხოვრებაში და მისმა უკონტროლო გამოყენებამ შესაძლოა სავალალო შედეგებამდე მიგვიყვანოს. 2021 წლის სტატისტიკურ მონაცემებს თუ დავეყრდნობით, სოციალური მედიის მოხმარებელთა

რიცხვი, მთლიანი მსოფლიო მოსახლეობის 57 %-ს შეადგენს, რაც იმის მანიშნებელია, რომ მოსახლეობის ნახევარზე მეტი, რეგულარულად იყენებს მინიმუმ ერთ სოციალურ ქსელს. ეს ციფრები შემთხვევითი არ არის, აღნიშნული პლატფორმების გამოყენება იწვევს ფიზიკურ და ფსიქოლოგიურ დამოკიდებულებას. მათი მოხმარება იწვევს დოფამინის გამოყოფას, რომელიც მონაწილეობს ნევროლოგიურ და ფიზიოლოგიურ ფუნქციონირებაში. ეს ქიმიური ნივთიერება გამოიყოფა მაშინ, როდესაც ვაკეთებთ სიამოვნების მომგვრელ რაიმეს, მაგალითად ვჭამთ. ისეთი ფუნქციები, როგორცაა რეაქიის გამოხატვა ჩვენს მიერ განთავსებულ სტატუსსა თუ ფოტოზე დოფამინის გამოყოფა კიდევ უფრო გააძლიერა და ადამიანი დამოკიდებული გახდა ონლაინ სივრცეში სხვის შეფასებაზე. სოციალურ მედიაზე დამოკიდებული ადამიანები ხდებიან თითქოს იზოლირებულნი, მათში აღნიშნული პლატფორმები იწვევს ინტერპერსონალურ პრობლემებს, რეალური ურთიერთობების იგნორირებას. მრავალმა კვლევამ დაადგინა კავშირი სოციალურ მედიასა და შფოთვით აშლილობას, სტრესს, დეპრესიასა და თვითდაზიანების, სუიციდური აზრების გაჩენის რისკს შორის. მიუხედავად იმისა, რომ ის ინფორმაცია, სარეკლამო ტენდენციები თუ სხვა ადამიანების მიერ განთავსებული ფოტოები სხვადასხვა პლატფორმაზე ნაკლებ ნდობას იწვევს და საზოგადოება გარკვეულწილად იაზრებს, რომ ეს მასალა შესაძლოა რეალობასთან არ ასოცირდებოდეს და მანიპულირებისკენ იყოს მიმართული, მაინც შეიძლება, რომ თავი დაუცველად აგრძნობინოს ინდივიდებს და დააფიქროს საკუთარ ცხოვრებაზე, შეადაროს თავი სხვა პერსონას და მის ცხოვრებას, იმას თუ როგორ გამოიყურება თავად ან როგორია მისი სოციალური ცხოვრება, რამდენად რეალიზებულია, ამ ყოველივემ კი გამოიწვიოს თვითშეფასების დაქვეითება, სტრესის ჩამოყალიბება და განვითარება. მიუხედავად იმისა, რომ ყველამ ვიცით სოციალურ ქსელებში ადამიანები მხოლოდ მნიშვნელოვან მომენტებს აზიარებენ, რომელიც მიმართულია გვაჩვენოს მხოლოდ ბედნიერი მომენტები და სულაც არ ასახავდეს რეალობას, სულაც არ მცირდება ამით უკმაყოფილების გრძნობა, როდესაც ვკითხულობთ საინტერესო ამბებს სხვისი წარმატების შესახებ, ანდაც ვათვალიერებთ მათ სურათებს. სოციალურ მედიაზე დამოკიდებულება ამჟამად იმის განცდას, რომ

სხვები უფრო მხიარულობენ, შენზე უკეთ ცხოვრობენ. იმაზე ფიქრმა, რომ შეიძლება თქვენ საკმარისად ვერ ვითარდებით და მსგავს ბედნიერ მომენტებს ტოვებთ, შესაძლოა მნიშვნელოვანი გავლენა იქონიოს თვითშეფასებაზე, გამოიწვიოს შფოთვა და ამ ფაქტორებმა კიდევ უფრო მეტად გაამძაფროს ზემოთხსენებულ პლატფორმებზე დამოკიდებულება. პენსილვანიის უნივერსიტეტში ჩატარებულმა კვლევამ აჩვენა, რომ Facebook-ის, Instagram-ის და Snapchat-ის გამოყენება მარტოობის გრძნობას ზრდის. ამის საპირისპიროდ კვლევამ აჩვენა, რომ სოციალური მედიისთვის ნაკლები დროის დათმობამ შესაძლოა ადამიანს ნაკლებად მარტოსულად და იზოლირებულად აგრძნობინოს თავი და გაზარდოს საერთო კეთილდღეობა. კვლევები ასევე აჩვენებს, რომ ფსიქიკურად ჯანმრთელ ადამიანს სჭირდება სხვა ადამიანებთან პირისპირ კონტაქტი. სტრესს ისე არაფერი ამცირებს, როგორც იმ ადამიანებთან გატარებული დრო, რომლებიც სიყვარულს და ზრუნვას გამოხატავენ და სპეციალისტები, რომელთაც დეპრესიითა და შფოთვისთან დაკავშირებული ჩივილებით მიმართავენ პაციენტები, სწორედ მდგომარეობის გასაუმჯობესებლად საყვარელ ადამიანებთან ურთიერთობას და დროის გატარებას ურჩევენ. მათ ვინც სოციალური ქსელების მეშვეობით ინტერაქციას ამჯობინებს, უფრო მეტად ემუქრებათ შფოთვის და დეპრესიის განვითარების რისკი. ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი პრობლემა სოციალური მედიის გამოყენებისას არის აგრეთვე კიბერ ბულინგი. მოზარდების დაახლოებით 10 % აღნიშნავს, რომ სოციალურ ქსელში არის ბულინგის მსხვერპლი. ადამიანები ამ პლატფორმებზე განსაკუთრებით გამოირჩევიან შეურაცხმყოფელი კომენტარების გაკეთებით. ასეთი პლატფორმები ხშირად ხდება ტყუილის და ჭორების გავრცელების ადგილი, რამაც შეიძლება ინდივიდის ცხოვრებაში ხანგრძლივი, მოუშუშებელი იარები დატოვოს და მის მენტალურ ჯანმრთელობაზე იმოქმედოს.

კვლევები გვიჩვენებს, რომ სოციალური პლატფორმების მომხმარებელთა რიცხვი ყოველწლიურად ძალიან სწრაფი ტემპით იზრდება, რაც ცხადყოფს მისი გავლენისა და როლის მნიშვნელობას.

ბოლო კვლევის მიხედვით სოციალური მედიის მომხმარებელთა რიცხვი 2023 წელს 4,72 მილიარდამდე გაიზარდა, ხოლო ეს რიცხვი 2022 წლის იანვარში 4,62 მილიარდს

შეადგენდა, მომხმარებელთა რიცხვი გასული წლის შემდეგ 3%-ით გაიზარდა. საქართველოს შემთხვევაში საქსტატის 2021 წლის ანგარიშის მიხედვით, შინამეურნეობაში საინფორმაციო და საკომუნიკაციო ტექნოლოგიების გამოყენების გამოკვლევის შედეგებზე დაყრდნობით, საქართველოს შინამეურნეობების 86,1%-ია ინტერნეტით უზრუნველყოფილი. ეს ანგარიში გამოქვეყნებულია 2021 წლის სექტემბერში და მასში მოცემული შედეგების მიხედვით, ბოლო სამი თვის განმავლობაში ინტერნეტით ისარგებლა 6 წლის და უფროსი ასაკის მოსახლეობის 77,4%-მა. 6-14 წლამდე ასაკის მოსახლეობის 91,3%, ხოლო 15-29 წლამდე ასაკის 97,8% მოიხმარდა ინტერნეტს. საგულისხმოა ისიც, რომ სოციალური ქსელების გამოყენების მიზნით საქართველოს მოსახლეობის 95,3% მოიხმარს ინტერნეტს.

ამრიგად, ჩვენთვის საინტერესოა საქართველოს მოსახლეობის შემთხვევაში სოციალური მედიის გამოყენებასა და სტრესის ჩამოყალიბებასა და განვითარებას შორის კავშირის დადგენა და გაანალიზება.

4. მეთოდოლოგია

კვლევის ობიექტი: კვლევის ობიექტია საქართველოს სრულწლოვანი მოსახლეობა 18 წლიდან ზემოთ, რომლებიც მოიხმარენ და რეგისტრირებული აქვთ სოციალური მედიის ერთი ან მეტი ანგარიში, რომელთა პერსპექტივიდანაც ვიკვლევთ სოციალური მედიის გავლენას სტრესისა ჩამოყალიბებასა და განვითარებაში.

კვლევის საგანია: შევისწავლოთ საქართველოს სრულწლოვანი მოსახლეობის მიერ სოციალური მედიის გამოყენების მაჩვენებელი, მათი დამოკიდებულება და აღქმა სოციალური მედიის გავლენის საზოგადოების მენტალურ ჯანმრთელობაზე.

კვლევის მიზანი და ამოცანები:

კვლევის მიზანია: კვლევის მიზანს წარმოადგენს საქართველოში სოციალური მედიის გამოყენების შედეგების გაანალიზება, მისი როლის განსაზღვრა საზოგადოების მენტალური ჯანმრთელობისა და ცხოვრების ხარისხთან მიმართებაში. სოციალურ მედიაში გავრცელებული ინფორმაციის ზემოქმედების შეფასება ადამიანების ფსიქიკაზე და ზემოთხსენებული ფაქტორებიდან გამომდინარე პრობლემების იდენტიფიცირება და მისი გავლენის კვლევა სტრესის ჩამოყალიბების და განვითარების პროცესში.

კვლევის ამოცანები: კვლევის მიზნიდან გამომდინარე ჩამოყალიბდა შემდეგი ამოცანები:

- სოციალური მედიის მომხმარებლების კატეგორიზაცია.
- სოციალური მედიით სარგებლობის და ადამიანების თვითშეფასებას შორის კავშირის დადგენა.
- სოციალური მედიასა და ტრადიციულ მედიას შორის განსხვავებების იდენტიფიცირება.
- სოციალურ მედიის, როგორც საინფორმაციო წყაროს მნიშვნელობის გაანალიზება და შეფასება.
- სოციალური მედიის გავლენის შეფასება სტრესის ჩამოყალიბებასა და განვითარებაზე.

ძირითადი ცნებების ემპირიული ინტერპრეტაცია:

სოციალური მედია - ვებსაიტები და სხვა ონლაინ საკომუნიკაციო საშუალებები, რომლებსაც იყენებენ ადამიანების დიდი ჯგუფები ინფორმაციის გასაზიარებლად და

სოციალური და პროფესიული კონტაქტების განსავითარებლად: ბევრი ბიზნესი მათ მიმართავს გაყიდვების შესაქმნელად და განსავითარებლად.

ინფორმაციის გამოტოვების შიში(FOMO) - ეს არის შიშის განცდა, რომ ადამიანმა ან არ იცის, ან გამოტოვებს ინფორმაციას, მოვლენებს, ვერ მიიღებს გამოცდილებას, რომელმაც შესაძლოა გააუმჯობესოს მისი ცხოვრება. ასევე ასოცირდება სინანულის შიშთან, რამაც შეიძლება გამოიწვიოს შეშფოთება, რომ ადამიანმა შესაძლოა გამოტოვოს ახალი ურთიერთობების შესაძლებლობა, დასამახსოვრებელი მოვლენა ან მომგებიანი ინვესტიცია, შემოთავაზება.

კიბერბულინგი - კიბერბულინგი არის ციფრული ტექნოლოგიების და სოციალური მედიის მეშვეობით განხორციელებული ბულინგი. იგი გახლავთ განმეორებადი ქცევა, რომელიც მიმართულია სამიზნე ადამიანთა დაშინებისკენ, დამცირებისკენ. მისი მაგალითებია: ინდივიდის შესახებ სოციალურ ქსელში ცრუ, ან უხერხული ინფორმაციის და ფოტო თუ ვიდეო მასალის გავრცელება. აგრეთვე, მავნე, შეურაცხმყოფელი შეტყობინებების გაგზავნა.

ადიქცია-აკვიატებული, არაჯანსაღი, უკონტროლო ლტოლვა ვინმეს ან რაიმე საგნის მიმართ, რომლის გარეშეც ადამიანმა შესაძლოა თავი არაკომფორტულად იგრძნოს და დაუცვლობის შეგრძნება დაეუფლოს. ამ დროს დამოკიდებულების საგანი მთლიანად მოიცავს ადამიანის ცხოვრებას და სხვა ყველაფერი გარშემო კარგავს აქტუალურობას. ადიქციის გამოვლინებაა: აზარტულ თამაშებზე დამოკიდებულება, ნარტკოტიკულ საშუალებებზე დამოკიდებულება, სოციალურ ქსელებზე დამოკიდებულება და სხვა.

მენტალური ჯანმრთელობა-მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაციის მიხედვით, მენტალური ჯანმრთელობა გახლავთ ადამიანის ფსიქოლოგიური, ემოციური და სოციალური კეთილდღეობა და გამოხატავს ისეთ მდგომარეობას, რომელშიც

ადამიანი თავს გრძნობს კარგად. არის პროდუქტიული და აქტიურად ჩართული საზოგადოებრივ ცხოვრებაში და აქვს უნარი გააცნობიეროს და გაუმკლავდეს ცხოვრებისათვის დამახასიათებელ სირთულეებსა და სტრესს.

სტრესი -სტრესი არის ფიზიკური, მენტალური და ემოციური დაძაბულობა. იგი ვითარდება ძლიერი გამღიზიანებლის ზეგავლენით. ის გახლავთ ადამიანის განზოგადებული, სხეულის და გონების კომპლექსური რეაქცია მოთხოვნებსა და სტრესორებზე;

ჰიპოთეზების ფორმულირება

საბაკალავრო ნაშრომზე მუშაობის დაწყებამდე გამოითქვა ვარაუდი:

- სოციალური მედიის მოხმარება იწვევს დამოკიდებულებას, დროის არამიზნობრივად ხარჯვას.
- სოციალურ მედიაში გავრცელებული ინფორმაცია რიგ შემთხვევებში შეიძლება იყოს მცდარი და უარყოფით გავლენას ახდენდეს ინდივიდის ემოციურ მდგომარეობაზე.
- სოციალური პლატფორმები გარკვეულ შემთხვევაში ხდება ადამიანებზე ფსიქოლოგიური ზეწოლის და ძალადობის წამხალისებელი, რამაც შესაძლოა გამოიწვიოს თვითშეფასების დაქვეითება.
- სოციალური მედიის მეშვეობით გავრცელებული ინფორმაცია გავლენას ახდენს სტრესის ჩამოყალიბებასა და განვითარებაზე, ადამიანში იწვევს უიმედობის განცდას, შფოთვას.

ინფორმაციის მოპოვების მეთოდების აღწერა

საკვლევი თემიდან გამომდინარე, მის შესასწავლად და გასაანალიზებლად გამოვიყენეთ, როგორც თვისებრივი სოციოლოგიური კვლევის მეთოდი, კერძოდ სიღრმისეული ინტერვიუ, აგრეთვე რაოდენობრივი სოციოლოგიური კვლევის მეთოდი, კერძოდ მონაცემთა შეგროვება, აღწერა, შედარება და ანალიზი.

შერჩევა და შერჩევის კრიტერიუმები

რაოდენობრივი სოციოლოგიური მეთოდის, მასობრივი გამოკითხვისას გამოვიყენეთ ალბათური შერჩევა. მიზნიდან გამომდინარე რესპონდენტი, რომელიც კვლევაში იღებს მონაწილეობას:

- უნდა იყოს საქართველოში მცხოვრები, საქართველოს მოქალაქე.
- უნდა იყოს სოციალური მედიის მომხმარებელი.
- უნდა იყოს სრულწლოვანი.

აგრეთვე, თვისებრივი კვლევის ფარგლებში, ექსპერტული გამოკითხვისთვის შეირჩა ხუთი დარგის ექსპერტი, რომლებიც არიან ფსიქოლოგები და ფსიქოთერაპევტები და მათი პროფესიული საქმიანობით დაკავშირებულნი არიან სწორედ აღნიშნულ საკვლევ თემასთან, თუ როგორია კავშირი სოციალური მედიის მოხმარების, სტრესთან მიმართებაში.

მასობრივი გამოკითხვა

მონაცემთა შესაგროვებლად გამოყენებულია რაოდენობრივი სოციოლოგიური კვლევის მეთოდი-მასობრივი გამოკითხვა, რომელიც გახლავთ ყველაზე გავრცელებული მეთოდი. იგი შედგება სხვადასხვა საფეხურებისგან, რაც მოიაზრებს პრობლემის დასმას და მონაცემთა ანალიზს. მასობრივი გამოკითხვის ორ ტიპს ვხვდებით. ეს არის ანკეტირება და ინტერვიუ. ჩვენს შემთხვევაში გამოვიყენეთ ანკეტირება, გავაკეთეთ კითხვარი და რესპონდენტებმა დამოუკიდებლად შეავსეს. კვლევაში მონაწილეობა მიიღო 206-მა საქართველოს სრულწლოვანმა მოქალაქემ, რომელიც იყენებს სოციალურ პლატფორმებს.

მონაცემთა დამუშავება

- მონაცემების გასაანალიზებლად პირველ რიგში თითოეული საკითხისთვის მოხდა კოდის მინიჭება.
- მონაცემთა მოპოვების შედეგად შეგროვებული მონაცემები დაჯგუფდა.
- ბოლო ეტაპზე მოხდა შეგროვებული მონაცემების გაანალიზება.

სიღრმისეული ინტერვიუ

ინფორმაციის შესაგროვებლად ასევე ჩატარდა ხუთი სიღრმისეული ინტერვიუ დარგის ექსპერტებთან, რომლებიც არიან მოქმედი ფსიქოთერაპევტები და ფსიქიატრები. გამოკითხული ექსპერტები ფლობენ სიღრმისეულ ცოდნას და მათი საქმიანობის მიმართულება ეხება სწორედ ადამიანთა მენტალურ ჯანმრთელობას და მასზე მოქმედ სტრესორებს, მათ შორის სოციალური მედიის გავლენით გამოწვეულ ფაქტორებს. აქედან გამომდინარე, თვისებრივი სოციოლოგიური კვლევის კონკრეტული მეთოდი საშუალებას იძლევა, რომ საკვლევი საკითხის საფუძვლიანი შესწავლა და გაანალიზება შევძლოთ.

კვლევის შეზღუდვები

კვლევის შეზღუდვას წარმოადგენდა ის, რომ ჩატარდა მცირე მასშტაბის კვლევა და ვერ შევძელით მოსახლეობის დიდი რაოდენობა გამოგკვეკითხა, რაც დაგვეხმარებოდა საკითხის ძირეულ ანალიზში. ამას გარდა, გამოკითხული ექსპერტები ერთმნიშვნელოვნად აღნიშნავენ და არსებული ლიტერატურაც ცხადყოფს, რომ სოციალურ მედიაზე დამოკიდებულების პრობლემა განსაკუთრებით მწვავეა არასრულწლოვნებში, თინეიჯერებში და კიბერბულინგსაც ყველაზე ხშირად სწორედ მოზარდებში ვხვდებით, ამიტომ საინტერესო იქნებოდა სწორედ ამ სეგმენტის გამოკითხვა და ჩვენს კვლევას მრავლისმომცველს გახდიდა, რეალურ სურათს ცხადყოფდა, თუმცა ვინაიდან მათი გამოკითხვა მშობლის თანხმობის გარეშე ვერ მოხდებოდა, ამისათვის შესაბამისი რესურსები ვერ მოიძებნა.

5. ლიტერატურის მიმოხილვა

5.1 სტრესი და მისი გამოწვევი გარემო ფაქტორები

სტრესი გახლავთ ადამიანის ორგანიზმისთვის ზოგადი რეაქცია ძლიერ ფსიქოლოგიურ და ფიზიკურ გამღიზიანებლებზე. არც თუ ისე დიდი ხნის წინ იგი იყო დარდთან და სევდასთან გაიგივებული და შემდგომ უკვე კვალიფიცირდა, როგორც დაავადება. დღესდღეობით, სტრესისა და დაავადების კავშირი ნათელია, თუმცა იგი ყოველთვის არ იყო აღიარებული. სიტყვა “სტრესი” ფიზიკაში გამოიყენება ძალისა და წინააღმდეგობის ურთიერთქმედების აღსანიშნად, ხოლო სამედიცინო ლექსიკონში იგი დაამკვიდრა ჰანს სალიემ, იმისათვის, რომ აღეწერა “სხეულის არასპეციფიკური რეაქცია ნებისმიერ მოთხოვნილებაზე”. სალიემ, ცნობილმა, როგორც სტრესის მკვლევარმა, ყველა სხვა ექიმისგან განხვავებით უარყო კონკრეტული დაავადების ნიშნებისა და სიმპტომების შესწავლა და ნაცვლად ამისა, ყურადღება გაამახვილა პაციენტის მიერ დაავადების საყოველთაო მოცვაზე. მისმა კონცეფციამ ფაქტობრივად სამეცნიერო საზოგადოებაში გადატრიალება მოახდინა და დიდი როლი ითამაშა მედიცინის ისეთი სფეროების განვითარებაზე, როგორცაა ენდოკრინოლოგია, სოციალური ფსიქოლოგია და სხვა. ადამიანი ყოველდღიურ ცხოვრებაში შეიძლება აღმოჩნდნენ სტრესულ ვითარებაში. ასეთ დროს, იგი კარგავს წონასწორობას, ხდება ორგანიზმის გამოფიტვა. ამტკიცებენ, რომ ადამიანები შუა საუკუნეებიდან განიცდიდნენ სტრესს. შეიძლება ითქვას, რომ გამოცდილება და რეაქცია დღევანდელთან იდენტურია, მაშინ, როდესაც მიზეზები მკვეთრად განსხვავდება. შუა საუკუნეებში გამოწვევა გადარჩენისთვის ბრძოლა გახლდათ, ახლა კი სტრესის გამომწვევი შეიძლება საცობში ყოფნა, ან სალაროსთან რიგში დგომა და მსგავსი სახის ყოფითი პრობლემები აღმოჩნდეს. დღევანდელ გარემოში, როდესაც ადამიანებს არასტაბილურ სოციალურ-ეკონომიკურ

გარემოში უწყვეტ არსებობა, მრავლადაა სტრესის წარმომქმნელი ფსიქიკური გამდიზიანებლები. აღსანიშნავია, ის ფაქტიც, რომ სხვადასხვა სტრესორი სხვადასხვა ადამიანზე განსხვავებულ გავლენას ახდენს. გარკვეული სტრესორი ერთი პიროვნებისთვის შესაძლოა იყოს მოტივატორი, ბევრისთვის კი სტრესის წყარო. მაგალითად, ინტროვერტი და ექსტროვერტი პიროვნებებსათვის ხმაურიანი სივრცე სხვადასხვაგვარად აღიქმება, ერთისთვის გამდიზიანებელია, მეორესთვის კი- მისაღები გარემო. როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, სტრესორებზე საუბრისას რთულია რაიმე საერთო მახასიათებლის მოძებნა და მათზე განზოგადებულად მსჯელობა. ვინაიდან, ადამიანის ბუნებიდან გამომდინარე რთულია განვსაზღვროთ კონკრეტული გარემოს მხრიდან პროვოცირებული რეაქცია. ამ ყველაფერზე განლენას ახდენს გენეტიკური განწყობა, ასაკი, სქესი, რელიგიური აღმსარებლობა, წარმომავლობა. გამოყოფენ სტრესის რამდენიმე კატეგორიას: მოტივაციური, პიროვნული ფაქტორებისგან განპირობებული, ურთიერთობებთან დაკავშირებული, ინფორმაციული და სხვა. სტრესმა ადამიანის ცხოვრებაში შეიძლება საკმაოდ მძიმე შედეგები გამოიწვიოს. მაგალითად, ემოციური დარღვევები, რომელიც აერთიანებს უძილობას, შიშს, სექსუალურ იმპოტენციას, შფოთვისას, ნარკოტიკისა და ალკოჰოლისადმი არაჯანსაღ მიდრეკილებას. აგრეთვე, პროვოცირებას ახდენს პათოლოგიურ ქცევებზე: ახალისებს სექსუალურ გადახრებს, ძალადობას, დევიანტურ ქცევასა და საკუთარ თავში ჩაკეტვას. სტრესი, ხშირად, მიზეზია ფსიქოსომატურ დაავადებათა ფორმირებისა, როგორებიცაა: გულის იშემიური დაავადებები, წყლული და სხვანი. იგი გვევლინება ორგანული დაავადებების განვითარების ერთ-ერთ წყაროდაც და იწვევს შაკიკს, ეპილეფსიას, ართრიტს. სტრესი შესაძლოა გადაიზარდოს დეპრესიაში, გამოიწვიოს ფიზიკური ავადობა, მაგალითად კიბო და ყველაზე უარეს შემთხვევაში, შესაძლოა ფატალურადაც დასრულდეს. სტრესის დიაგნოსტიკა შესაძლებელია ისეთი კომპლექსური სიმპტომების გამოვლინებისას, როგორებიცაა: არტერიული წნევის ცვლილება, სუნთვის გართულება, ფარისებრი ჰორმონის გამოყოფა, შაქრის დონის მომატება. საერთო ჯამში, სტრესმა შეიძლება მავნე ჩვევების ჩამოყალიბებაც გამოიწვიოს. თუნდაც - თამბაქოს მოხმარება, რომელსაც

სწორედ რომ ყოველდღიურ ცხოვრებაში სტიმულირებული სტრესორებისა და დაძაბულობის გასამკლავებლად მიმართავენ.

5.2 სოციალური მედია და მისი განვითარება

ადამიანი სოციალური არსებაა. ყოველდღიურ ცხოვრებაში გვჭირდება ადამიანებთან ინტერაქცია და სოციალური კავშირების ჩამოყალიბება, რაც დიდ გავლენას ახდენს ჩვენს თვითშეფასებაზე, ფსიქიკურ ჯანმრთელობასა და ბედნიერებაზე. თუმცა, გასათვალისწინებელია, რომ აღნიშნულ კავშირებს აქვს ისევე როგორც დადებითი, აგრეთვე უარყოფითი გავლენა.

ადამიანებს, ოდიდგანვე, სოციალური მიკუთვნებულობის, სოციალური ცხოვრების გამრავალფეროვნებისა და გამყარების საჭიროებიდან გამომდინარე ჰქონდათ სხვა ინდივიდებთან ინტეგრაციის მოთხოვნულება. აღნიშნული საჭიროების აღმოფხვრის მცდელობა დაგვირგვინდა მე-20 საუკუნის ბოლოს სოციალური მედიის ფორმირებით, რომელმაც მოახერხა ადამიანთა ურთიერთობების ინტერნეტ სივრცეში გადატანა, სადაც ინდივიდებს შესაძლებლობა აქვთ გაუზიარონ საკუთარი ცხოვრების თითოეული დეტალი მთელს მსოფლიოს, გამოხატონ საკუთარი იდენტობა, გააზიარონ აზრები, შეხედულებები და რაც მთავარია, ინფორმაცია. Six Degrees არის 1997 წელს დაარსებული ვებსაიტი, რომელიც პირველი სოციალური მედიის სახელითაა ცნობილი. მისი სახელი გამომდინარეობს თეორიიდან, რომლის მიხედვითაც ყველა ადამიანი ერთმანეთთან არაუმეტეს ექვსი გრადუსითაა დაკავშირებული. რამდენიმე წლის შემდეგ, 2002 წელს, საიტი Friendster ჩაეშვა. იგი მომხმარებლებს საშუალებას აძლევდა დარეგისტრირებულ იყვნენ თავიანთი ელ.ფოსტის მისამართით, შეექმნათ ინდივიდუალური პროფილები, დაემეგობრებინათ ადამიანები, გაეგზავნათ შეტყობინებები და ვიდეოები და დაეტოვებინათ კომენტარები სხვა ადამიანების პროფილზე. 2004 წელს Facebook-ის დაარსებამ სოციალურ მედიაში გადატრიალება მოახდინა. იგი შეიქმნა მარკ ცუკერბერგისა და მისი კოლეგების მიერ, ექსკლუზიურად ჰარვარდის სტუდენტებისთვის, თუმცა იგი მალევე გავრცელდა სხვა

უნივერსიტეტებშიც, ხოლო 2006 წლის შემდეგ, პლატფორმა ხელმისაწვდომი გახდა ნებისმიერი მსურველისთვის 13 წლის ზემოთ.

დღესდღეობით, ბევრი ჩვენგანი ეყრდნობა ისეთ სოციალურ მედია პლატფორმებს, როგორებიცაა: Facebook, Instagram, Tiktok, Twitter, Snapchat, YouTube. მიუხედავად იმისა, რომ თითოეულს აქვს თავისი სარგებელი, მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ სოციალური მედია ვერასოდეს იქნება რეალურ სამყაროში ადამიანური კავშირის შემცვლელი. თამამად შეიძლება ითქვას, რომ ტელევიზია სოციალურმა მედიამ ჩაანაცვლა და ეს უკანასკნელი შეიძლება გამოყენებულ იქნას არა მხოლოდ პირადი მიზნებისათვის, აგრეთვე ინფორმაციის მისაღებად და მიმდინარე მოვლენებისათვის თავის სადევნებლად. ყურადსაღებია, რომ სოციალური მედიისათვის ზედმეტი დროის დახარჯვამ შეიძლება გამოიწვიოს ისეთი ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემების გამწვავება, როგორიცაა სტრესი და დეპრესია.

6. მასობრივი გამოკითხვის ანალიზი

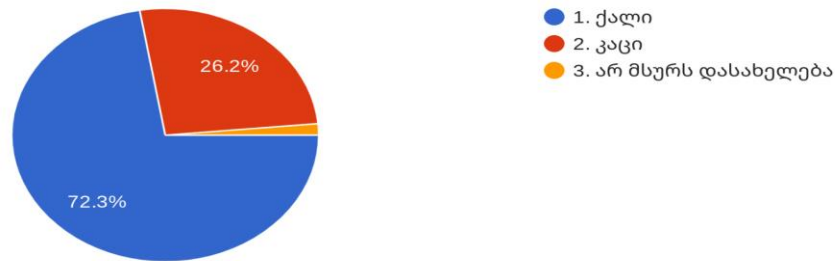
ვინაიდან სოციალური მედიის მიერ სტრესის პოტენციური ფორმირება, მისი წარმოქმნის ხელშეწყობა ან არსებულის გაუარესება ჩვენს ეპოქაში ერთ-ერთი აქტუალური პრობლემაა, გადავწყვიტეთ მისი საქართველოსთან ადაპტირებული მაჩვენებლის გაზომვა მცირე მასშტაბის რაოდენობრივი კვლევით დაგვეწყო და რესპონდენტთა შეფასებებზე დაყრდნობით გამოგვეკვეთა აღნიშნულ საკითხთან დაკავშირებული საგულისხმო ტენდენციები.

რესპონდენტთა მახასიათებლები: კვლევის რესპონდენტთა უმრავლესობა, 60.2%, ქალაქ თბილისის მაცხოვრებელია, დანარჩენები კი სხვადასხვა რეგიონში გადანაწილდნენ. მათი 71.3% 18-30 ასაკობრივ ჯგუფს მიეკუთვნება, 13.6% 30-40 წლამდე ასაკის პირია, 40-50 ასაკობრივ კატეგორიას გამოკითხულთა 11.7% მიეკუთვნება, ხოლო 50+ ასაკის

პიროვნებები 3.4%-ს შეადგენს.

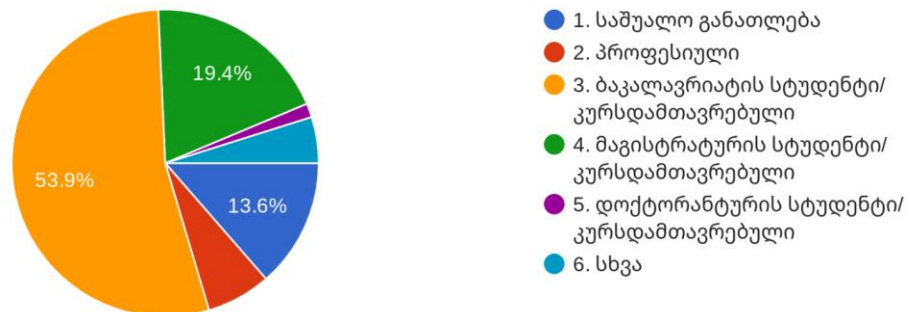
რესპოდენტთა 72.3 % მდებრობითი სქესისაა, 26.2% კი- მამრობითი. 1.5%-ს კი არ სურს დასახელება.

D2. სქესი
206 responses



გამოკითხულთა უმრავლესობა ბაკალავრიატის სტუდენტი/კურსდამთავრებულია (53.9%) , 19.4 % - მაგისტრატურის სტუდენტი/კურსდამთავრებული, 13.6%-ს საშუალო განათლება აქვს მიღებული, 6.8%-ს პროფესიული, 1.5% დოქტორანტურის სტუდენტი/კურსდამთავრებულია, ხოლო 4.9%-მა განათლების გრაფაში მიუთითა “სხვა”.

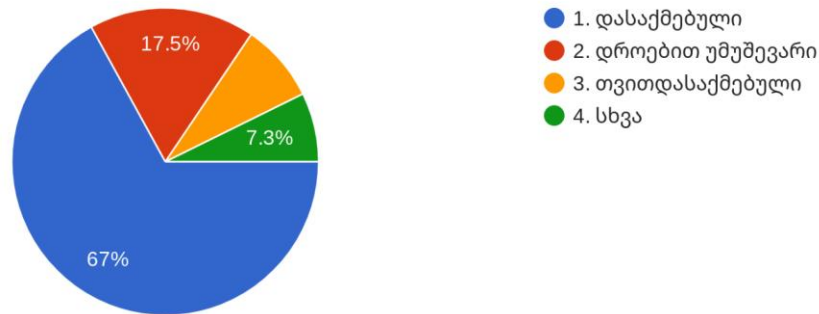
D4. განათლება
206 responses



აღსანიშნავია, რომ რესპოდენტთა უმეტესი ნაწილი დასაქმებულია (67%) , 17.5% დროებით უმუშევარი, 8.3% თვითდასაქმებული, 7.3% კი - “სხვა”.

D5. დასაქმების სტატუსი

206 responses

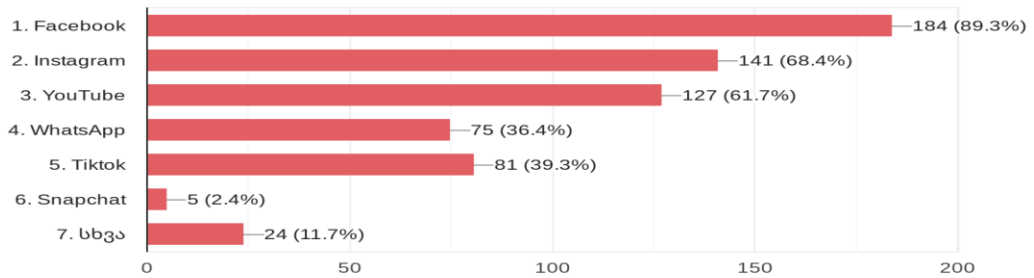


ყურადსადება, რომ კვლევის მონაწილეთა 99% სოციალური ქსელების მომხმარებელია. დემოგრაფიულ მახასიათებლების პარალელურად მნიშვნელოვანია საკითხის სიღრმისეული წვდომა და მოსახლეობის განწყობათა გადანაწილების განსაზღვრა სოციალური მედიისა და სტრესის ფორმირების ურთიერთმიმართების დასადგენად. პირველ რიგში, საინტერესო იყო თუ კონკრეტულად რომელი სოციალური პლატფორმა დომინირებს ქართველ მომხმარებელთა შორის. რესპონდენტებს შევთავაზეთ დღესდღეობით ყველაზე აქტუალურ პლატფორმათა ჩამონათვალი, თუმცა დავუტოვეთ “სხვა” არჩევანის საშუალებაც.

იმის გათვალისწინებით, რომ საზოგადოება ხშირად არაერთ სოციალურ მედიაში აქტიურობს, პასუხსიც რამდენიმე პლატფორმის მონიშვნის შესაძლებლობას იძლეოდა. გამოკითხვის თანახმად, პოპულარობა ერგო “Facebook”-ს და როგორც გრაფაზეა მოცემული, მისი პროცენტული მაჩვენებელი 89.3%-ს შეადგენდა. შედეგი შესაძლოა დაკავშირებული იყოს ამ უკანასკნელის მრავალმნიშვნელობასთან. ხშირად, სოციალური ქსელი ფეისბუქი, არა მხოლოდ განტვირთვა/გართობა/ბიზნესისათვის გამოიყენება, არამედ მისი ჯგუფების მეშვეობით გაცილებით იოლია გარკვეულ ქსელთა გაერთიანება, დაკავშირება, იქნება ეს საგანმანათლებლო ჯგუფები თუ გარკვეული საერთო მახასიათებლის გარშემო გაერთიანებული ინდივიდები. მეორე ადგილი უკავია “Instagram”-ს, რომლის პროცენტული მაჩვენებელიც 68.4-ია. 6.7%-ით ჩამორჩება “Youtube”. ბოლო წლებში ახალგაზრდათა ინტერესი გაიზარდა “ტიკ-ტოკ”-ის პლატფორმის მიმართ, რომელიც არაერთხელ გახდა ისეთი ბრალდებების სამიზნე,

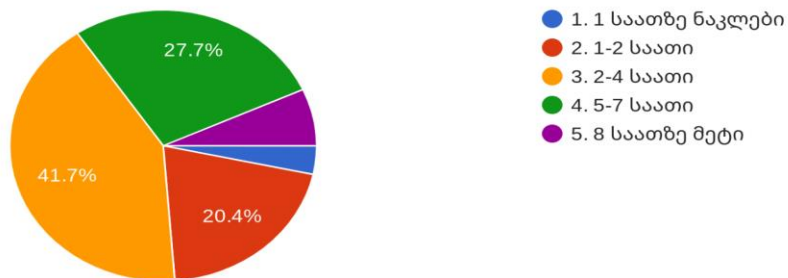
როგორცაა კიბერბულინგის წახალისება, ბავშვთა უსაფრთხოების დარღვევა, ადიქციის ჩამოყალიბება. აღსანიშნავია, რომ გამოკითხულ რესპონდენტთა 39.3% სწორედ აღნიშნული აპლიკაციის მომხმარებელია. ამ უკანასკნელს მოსდევს “WhatsApp”-ი 36.4%-ით.

A2. რომელ სოციალურ პლატფორმას იყენებთ ყოველდღიურად?
206 responses



ზემოთ აღნიშნული ინფორმაციის მოპოვების შემდეგ, საგულისხმოა რესპონდენტთა მიერ სოციალურ ქსელებში დახარჯული დროის მოკვლევა. ყურადსაღებია, რომ გამოკითხულთა 41.7% სოციალურ მედიას საშუალოდ ორიდან ოთხ საათამდე უთმობს, 27.7% 5-7 საათს, 20.4% - ერთიდან ორ საათამდე, 6.8% რვა საათზე მეტს, ხოლო მხოლოდ 3.1% აქტიურობს ერთ საათზე ნაკლები დროით. მოცემული გრაფა ცხადყოფს, რომ რესპონდენტები სხვადასხვა პლატფორმით სარგებლობას დღეში საკმაოდ დიდ დროს უთმობენ.

A3. საშუალოდ რამდენ საათს უთმობთ დღეში სოციალური ქსელებით სარგებლობას?
206 responses

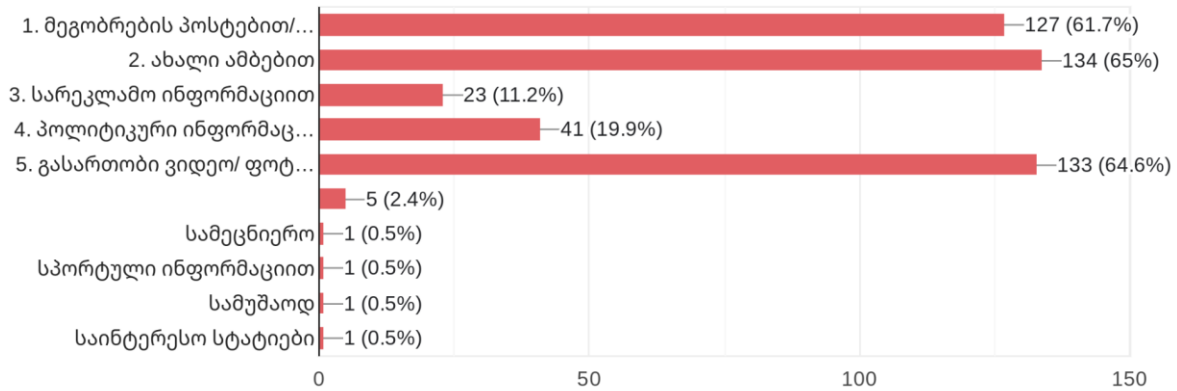


ვინაიდან სოციალური მედიის მრავალპროფილურობა უდავოა, მნიშვნელოვანია გავითვალისწინოთ რესპონდენტთა მიერ ამ უკანასკნელთა ფუნქციური დატვირთვის მაჩვენებელი. სოციალური მედიის ცნების გაგებისას, პირველი ასოციაცია ადამიანთა უმრავლესობას ჯაჭვურ ქსელსა და კომუნიკაციაზე უჩნდება, შესაბამისად, გასაკვირი არაა, რომ გამოკითხვის ფარგლებში ყველაზე მაღალი პროცენტული მაჩვენებელი (78.2%) სწორედ კომუნიკაციის გრაფას მიენიჭა. თუმცა, არ ჩამოუვარდება თავის შექცევის/დროის გაყვანის (71.8%) და საჭირო ინფორმაციის მიღების (74.3%) გრაფები. მნიშვნელოვანია ისიც, რომ რესპონდენტთა 16% სოციალურ მედიას ბიზნეს საქმიანობისთვის იყენებს და ცდილობს საკუთარი პროდუქტის რეალიზაციას ან სხვადასხვა პროდუქტით სარგებლობას. 35.9% - ისათვის კი სოციალური მედია პროფესიული საქმიანობის წინსვლისა და განვითარებისათვის ერთ-ერთი საჭირო ხელსაწყოა.

კითხვაზე, ყველაზე ხშირად რა ტიპის ინფორმაციით ინტერესდებიან ჩვენი რესპონდენტები სოციალური ქსელების გამოყენებისას, გამოიკვეთა მაღალი ინტერესი ახალი ამბების მიმართ (65%) , რომლებიც იოლად ხელმისაწვდომია ნებისმიერი პლატფორმის გამოყენების შემთხვევაში. დღესდღეობით, ცალსახაა, რომ ტრადიციული მედია სწორედ რომ სოციალურმა ქსელებმა ჩაანაცვლა, განსაკუთრებით - ახალგაზრდა მომხმარებლებში, რაც იოლად ხსნის ჩვენს კითხვარში ახალი ამბების გრაფის აქტუალობას. ამ უკანასკნელს მხოლოდ და მხოლოდ 0.4%-ით ჩამოუვარდება გასართობი ფოტო-ვიდეო მასალით რესპონდენტთა დაინტერესების მაჩვენებელი. 61.7 პროცენტს შეადგენს მეგობრების პოსტებისა და ცხოვრების მიმდევართა რაოდენობა, ვინაიდან ხშირად ადამიანური ურთიერთობები და “მეგობრობა” სწორედ სოციალურ მედიაში ნარჩუნდება. რესპონდენტთა 19.9% პოლიტიკურ ინფორმაციას ეძიება, ხოლო 11.2% რეკლამებზეა ფოკუსირებული.

A5. ყველაზე ხშირად რა ტიპის კონტენტით/ინფორმაციით ინტერესდებით სოციალური ქსელების გამოყენებისას?

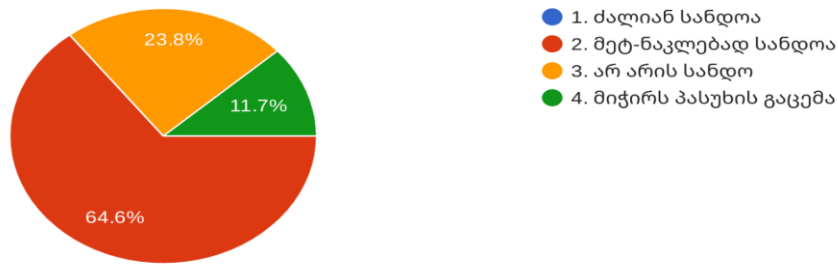
206 responses



საინტერესო იყო სოციალური მედიის სანდოობის ხარისხის შეფასებაც რესპონდენტთა მიერ. ამ უკანასკნელთ შევთავაზეთ ოთხი სავარაუდო პასუხი. ესენია: 1. ძალიან სანდოა 2. მეტ-ნაკლებად სანდოა 3. არ არის სანდო 4. მიჭირს პასუხის გაცემა. კვლევამ გამოკვეთა, რომ პირველი პასუხი (ძალიან სანდოა) არც ერთმა გამოკითხულმა არ დააფიქსირა, რაც საშუალებას გვაძლევს ვიმსჯელოთ სოციალური მედიის მიერ გარკვეულ საკითხებთან მიმართებით ცრუ, არააუთენტური ინფორმაციის გაზიარების შემთხვევებზე. პროცენტული მაჩვენებლები სხვა პასუხებთან მიმართებით მსგავსად გადანაწილდა: უმრავლესობამ, 64.6%-მა ჩათვალა, რომ სოციალური მედია გარკვეულ წილად სანდოა, 23.8% მიიჩნევს, რომ აღნიშნული ქსელი საერთოდ არ არის სანდო, ხოლო 11.7% თავს არიდებს აღნიშნულ საკითხზე აზრის დაფიქსირებას და უჭირს პასუხის გაცემა.

A6. თქვენი აზრით, რამდენად სანდოა სოციალურ მედიაში განთავსებული ინფორმაცია?

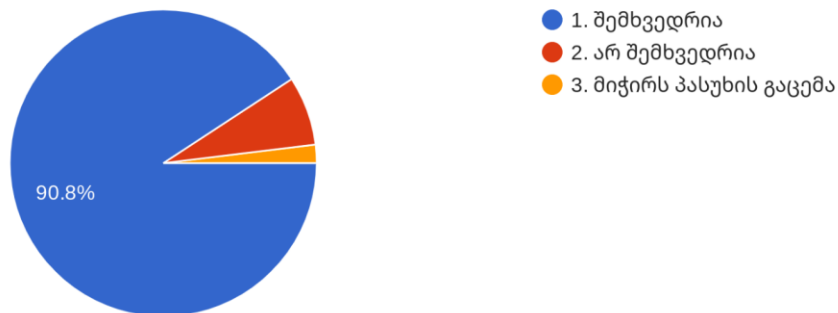
206 responses



ვინაიდან სხვადასხვა ასაკისა და ინტერესის მქონე მომხმარებლებს ძირითადად განსხვავებული შინაარსის მქონე გვერდი აქვთ, დავინტერესდით არის თუ არა და რამდენად მჭიდრო კავშირია ამ უკანასკნელ ფაქტსა და სოციალურ ქსელებში საზოგადოების მხრიდან არასასიამოვნო შეფასებების გაკეთებასთან. როგორც აღმოჩნდა, რესპონდენტთა 90.8% აწყდება ხალხის მიერ გაკეთებულ არაეთიკურ კომენტარებს, 7.3%-ს მსგავსი შინაარსის ცნობები არ შეხვედრია, 1.9% - ს კი უჭირს პასუხის გაცემა.

A7. შეგხვედრიათ თუ არა სოციალურ ქსელებში საზოგადოების მხრიდან არასასიამოვნო შეფასებები?

206 responses

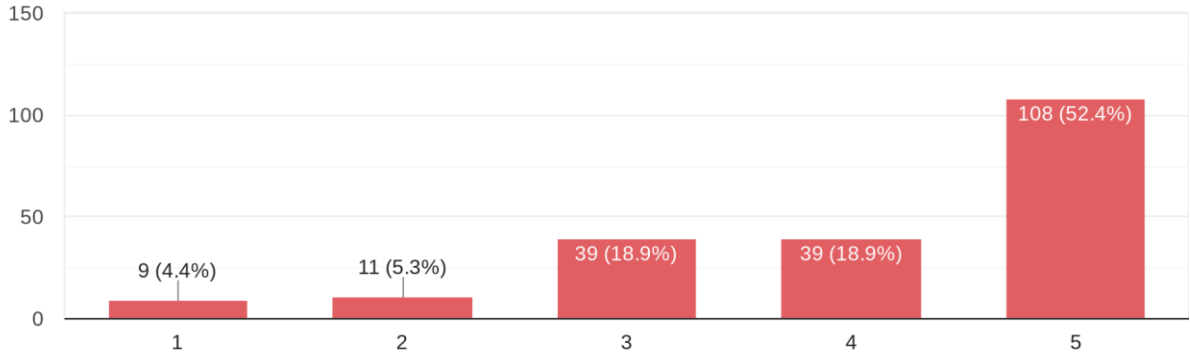


A7 კითხვაზე დადებითი პასუხის შემთხვევაში, რესპონდენტებს ვთხოვეთ ხუთ ბალიან შკალაზე შეეფასებინათ შეუფერებელი, ნეგატიური კომენტარებისა თუ მოწოდებების

სიხშირე, სადაც, 1 აღნიშნავდა “თითქმის არასდროს”, 5 კი - “ძალიან ხშირად”.

A8. A7 კითხვაზე დადებითი პასუხის შემთხვევაში, გთხოვთ, შეაფასეთ რამდენად ხშირად აწყდებით არაეთიკურ კომენტარებს სოციალურ ქსელებში.

206 responses

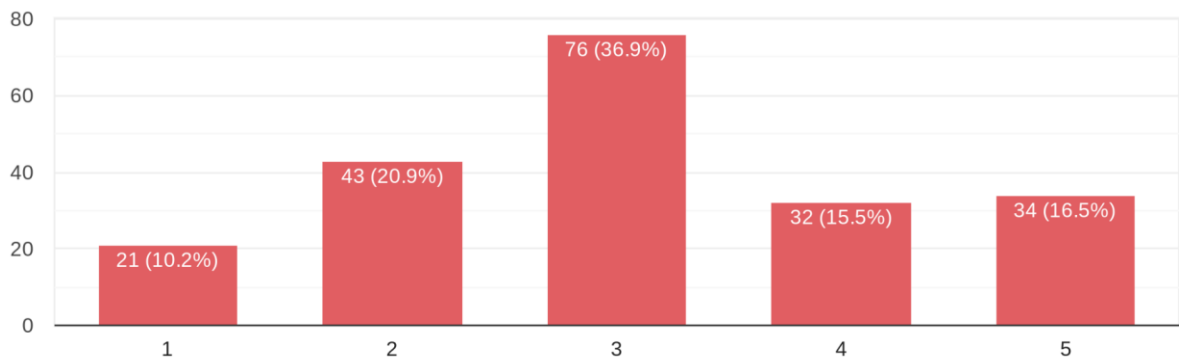


როგორც გამოიკვეთა, გამოკითხულთა უმრავლესობა (52.4%) ძალიან ხშირად უმკლავდება არაეთიკური კომენტარების რიცხვს, 18.9% ხშირად, ასევე 18.9% ნეიტრალურ პოზიციას აფიქსირებს, არასდროს და თითქმის არასდროს შეფასებები კი ჯამში რესპონდენტთა მხოლოდ 9.7%-ს შეადგენს.

ასევე ხუთ ბალიანი შკალის საშუალებით შევისწავლეთ რესპონდენტთა აღქმა, მათი გუნება-განწყობების ცვალებადობა უსიამოვნო შეფასებებსა და ინფორმაციასთან მიმართებით. 1 აღნიშნავდა “ჩემზე არანაირად არ მოქმედებს”, ხოლო 5 - “მიჭირს გამოწვეულ სტრესთან გამკლავება”. გრაფის თანახმად, რესპონდენტთა 16.5 პროცენტისათვის სოციალური მედიის მიერ გავრცელებული/გამოკვებილი სტრესი ძნელი გასამკლავებელია, შედარებით იოლი, თუმცა მაინც რთული აღსაქმელია 15.5%-ისათვის. გამოკითხულთა უმეტესობა, 36.9% ნეიტრალურ პოზიციას აფიქსირებს, რაც შეიძლება შეიცვალოს ინფორმაციის სიმძიმისა და ემოციური ფონის მიხედვით. რესპონდენტთა 10.2 %-ზე ნეგატიური ინფორმაცია გავლენას არ ახდენს, 20.9%-ისთვის კი აღნიშნული გავლენა სუსტია.

A9. როგორ გავლენას ახდენს თქვენს განწყობაზე უსიამოვნო ინფორმაცია ან/და სხვა ინდივიდების გაკეთებული უსიამოვნო კომენტარები?

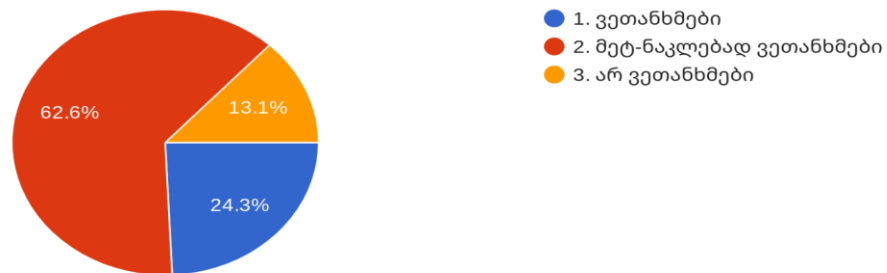
206 responses



რესპონდენტთა განწყობის ძირეული კვლევისათვის მნიშვნელოვანი იყო დაგვედგინა მათი მოცემულ დებულებასთან შესაბამისობა. "სოციალურ ქსელში გავრცელებული ახალი ამბები თავს დათრგუნულად მაგრძნობინებს". გამოკითხულთა უმრავლესობა, (62.6%) ამ უკანასკნელს მეტ-ნაკლებად ეთანხმება, 24.3% ეთანხმება, 13.1% კი - არ ეთანხმება.

A10. ეთანხმებით თუ არა შემდეგ დებულებას: "სოციალურ ქსელში გავრცელებული ახალი ამბები თავს დათრგუნულად მაგრძნობინებს"

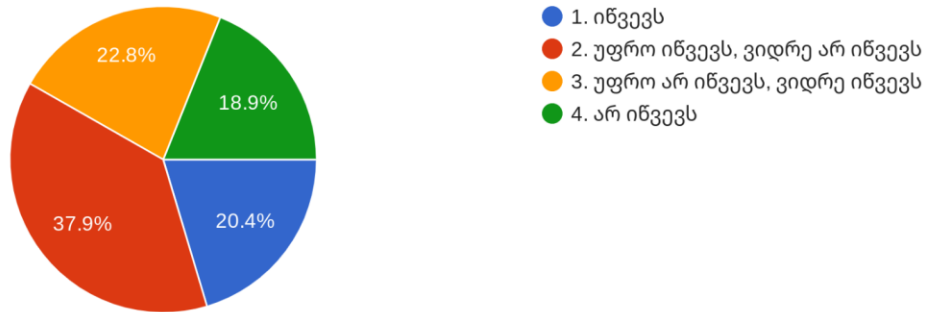
206 responses



კითხვამ, იწვევს თუ არა სოციალურ მედიაში განთავსებული ინფორმაცია თვითშეფასების დაქვეითებას, არაერთგვაროვანი შედეგი გვაჩვენა. გამოკითხულთა 20.4% მიიჩნევს, რომ სოციალური პლატფორმები სწორედ რომ იწვევს გამოწვევებს

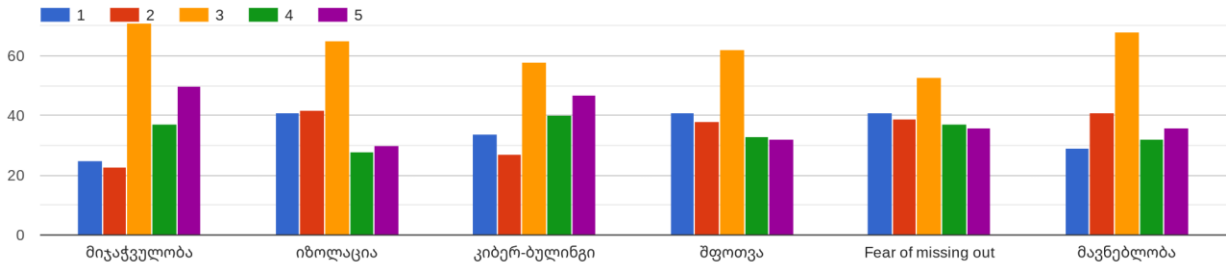
საკუთარი თავის აღქმის, სიყვარულისა და თვითშეფასების საკითხში, 37.9%-ს აზრით , უფრო მეტად იწვევს, ვიდრე არ იწვევს. 22.8% აღნიშნავს, რომ უფრო არ იწვევს, ვიდრე იწვევს, ხოლო 18.9% სოციალური მედიის ბრალეულობას თვითშეფასების დაქვეითებაში სრულებით ვერ ხედავს

A11. როგორ ფიქრობთ, იწვევს თუ არა სოციალურ მედიაში განთავსებული ინფორმაცია თვითშეფასების დაქვეითებას?
206 responses



A12 კითხვით შევეცადეთ დაგვედგინა ცალკეული გამოწვევების აქტუალობა, როგორებიცაა : მიჯაჭვულობა, იზოლაცია, კიბერ-ბულინგი, შფოთვა, გარკვეული ინფორმაციის/სიახლის გამოტოვებისა და ჩამორჩენის შიში, მავნებლობა და ამ უკანასკნელთა ფორმირებასა და სოციალურ მედიას შორის ურთიერთკავშირი. ნახსენები ნიშნები რესპონდენტთა მიერ შეფასდა 1-5 ბალიანი შკალის გამოყენებით, სადაც 1- სოციალური მედია საერთოდ არაა პასუხისმგებელი მოცემულ გამოწვევათა ჩამოყალიბებაზე, 5- სოციალური მედია აუცილებლად პასუხისმგებელია მოცემულ გამოწვევათა ფორმირებაზე. როგორც გრაფაზე ვხედავთ, რესპონდენტთა უმრავლესობა სოციალური მედიის ბრალეულობას ყველაზე მეტად მიჯაჭვულობასა და კიბერ ბულინგზე ხედავს, ხოლო ყველაზე ნაკლებად ინდივიდის იზოლაციასა და შფოთვაზე.

A12. გთხოვთ, შეაფასეთ რამდენადაა პასუხისმგებელი სოციალური მედია ჩამოთვლილი ნიშნების ფორმირებაზე.



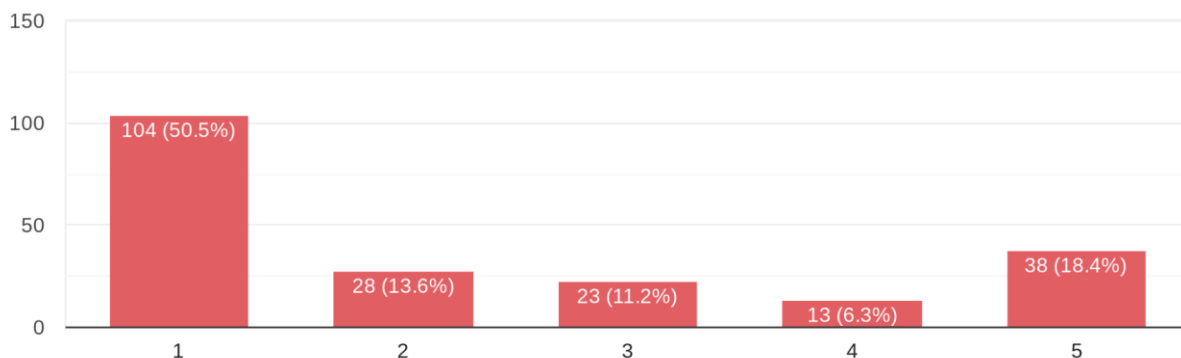
რესპონდენტებს შესაძლებლობა ჰქონდათ A13 ღია კითხვის სახით შეეფასებინათ საკუთარი მენტალური ჯანმრთელობა. აღსანიშნავია, რომ შემოსული 152 პასუხიდან 30.5% ამ უკანასკნელს უარყოფითად აფასებს, 47.7 % - სტაბილურად, ხოლო 21.8%- დადებითად.

დავინტერესდით სოციალური მედიის გამოყენების მკაცრი ასაკობრივი შეზღუდვის საკითხით. შედეგები მოცემულია შკალაზე, სადაც 1- სრულიად ვეთანხმები, 5 - საერთოდ არ ვეთანხმები.

როგორც ცნობილია, თავად სოციალური პლატფორმების რეგულაციებში მოცემულია გარკვეული ასაკობრივი ზღვარი, რომლის დაუკმაყოფილებლობის შემთხვევაშიც მომხმარებელი აქტივაციას ვერ გაივლის, თუმცა აღსანიშნავია, რომ ხშირად მოცემული საკითხი უგულველყოფილია, ისევე როგორც შეუფერებელ ასაკში მყოფი პირების, აგრეთვე მათი გარშემომყოფებისა და ზედამხედველების მიერ. ხშირად, გარკვეულ ასაკს მიუღწეველი ბავშვები პლატფორმებზე დარეგისტრირებისთვის იყენებენ ცრუ ასაკს, რომელიც არ რეგულირდება აპლიკაციების მიერ, ხანდახან კი სარგებლობენ საკუთარი მშობლების/მეგობრების უკვე არსებული გვერდებით. ამ დროს, ხშირად ვაწყდებით შეუსაბამო ასაკის ადამიანების შეუფერებელ ინფორმაციასთან გადაკვეთის შემთხვევებს. საკითხის აქტუალურობიდან გამომდინარე, რესპონდენტთა 50.5 % თვლის, რომ ასაკის მკაცრი კონტროლი სოციალურ მედიაში აუცილებელია, ხოლო 18.4%-ს მიაჩნია, რომ არ არის სავალდებულო.

A14. ეთანხმებით თუ არა, რომ სოციალური მედიის შექმნისას ასაკობრივი ზღვარი მკაცრად უნდა იყოს გაკონტროლებული?

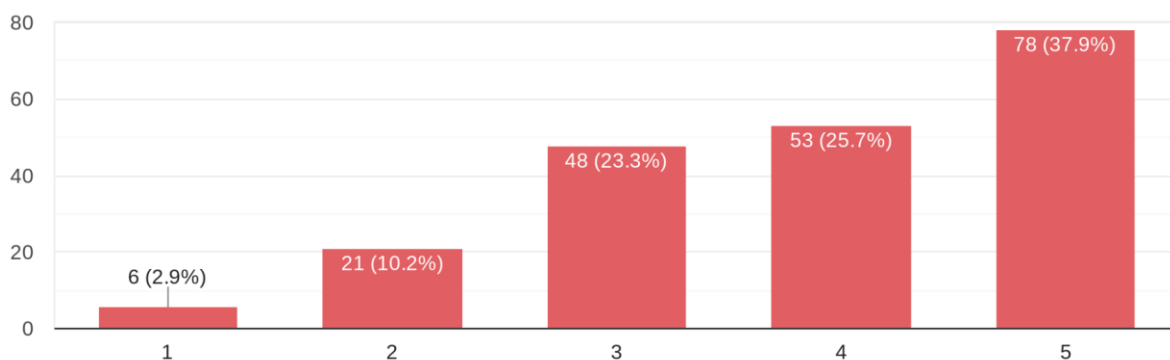
206 responses



საბოლოო კითხვით შევაჯამეთ სოციალური მედიის გავლენა ჩვენს რესპონდენტებში სტრესის ფორმირებაზე. პასუხები გავზომეთ შკალით, რომელზეც 1= საერთოდ არ ახდენს, 5= მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს.

A15. გთხოვთ, მონიშნეთ თქვენი აზრით რამდენად ახდენს სოციალური პლატფორმების გამოყენება სტრესის განვითარებაზე გავლენას.

206 responses



მოცემული პასუხები ცხადყოფს, რომ მიუხედავად თითოეული ინდივიდის განსხვავებული ემოციური სიმწიფისა, სოციალური მედია აურაცხელ დადებით ინფორმაციასთან ერთად სტრესის წყაროცაა.

7. სიღრმისეული ინტერვიუების ანალიზი

სიღრმისეული ინტერვიუები ჩატარდა დარგის ხუთ ექსპერტთან:

1. ფსიქოლოგი/ ფიქოთერაპევტი , სტრესის მართვის და მენტალური ჯანმრთელობის ცენტრი;
2. ფსიქიატრი, ნევროლოგიისა და ნეიროფსიქოლოგიის ინსტიტუტი;
3. ფსიქოლოგი, ბავშვთა და მოზარდთა ფსიქოლოგიური შეფასებისა და კონსულტირების ექსპერტი;
4. ფსიქოლოგი, კოგნიტურ-ბიჰევიორული თერაპიის საზოგადოების წევრი, ფსიქო-სოციალური რეაბილიტაციის ცენტრის უფროსი;
- 5.ფსიქოთერაპევტი, ფსიქოდიაგნოსტიკის პრაქტიკული კურსის ხელმძღვანელი.

სპეციალისტების პერსპექტივის გაგება სტრესის ფორმირებისა და სოციალური მედიის კავშირზე მსჯელობისას გადამწყვეტია არაერთი მიზეზის გამო. პირველ რიგში, ამ უკანასკნელთ გააჩნიათ დარგობრივი ცოდნა და გამოცდილება ადამიანის ქცევის, გონებრივ პროცესებსა და ემოციურ კეთილდღეობასთან მიმართებით. ისინი აღნიშნული საკითხის მიმოხილვისას ითვალისწინებენ სხვადასხვა ფსიქოლოგიურ ასპექტებს, როგორებიცაა: კოგნიტური პროცესები, ემოციური რეაქციები, სოციალური დინამიკა და ინდივიდუალური განსხვავებები და სწორედ ამ უკანასკნელთა დახმარებით ახერხებენ ნათელი მოკვინონ სოციალურ მედიასა და ფსიქიკურ კეთილდღეობას შორის არსებულ კომპლექსურ ურთიერთქმედებას.

7.1 კავშირი სოციალური მედიის მოხმარებასა და სტრესს შორის

სოციალურმა მედიამ გაამარტივა და საშუალება მისცა ადამიანებს კომუნიკაციის ონლაინ სივრცეში, მაგრამ თუ გავითვალისწინებთ იმ ფაქტს, რეალურად რა დროს ატარებენ მომხმარებლები ამ პლატფორმებზე და გადავხედავთ სტატისტიკას, პირდაპირი კავშირი შეგვიძლია დავინახოთ სოციალური მედიის მოხმარებასა და სტრესს შორის. პირველ რიგში, უნდა აღინიშნოს, რომ ის გავლენას ახდენს ინტერპერსონალური კომუნიკაციის ხარისხზე და ამცირებს მას. დღეს საზოგადოების გარკვეულ ნაწილს ურჩევნია, რომ პირისპირ კონტაქტის ნაცვლად გაგზავნოს შეტყობინებები და ნაკლები დრო გაატარონ მეგობრებთან რეალურ ცხოვრებაში. ეს ცხადია აფერხებს სოციალური და კომუნიკაციური უნარების განვითარებას, რაც მნიშვნელოვანია არა მხოლოდ ყოველდღიურ ცხოვრებაში, არამედ მომავლისთვის და განვითარებისთვის, განსაკუთრებით თუ შევხებით მოზარდებს. ფეისბუქი და მისი მსგავსი საკომუნიკაციო პლატფორმები ხშირად ხდება გაცნობის ადგილიც ადამიანებისთვის, თუმცა ის ფაქტი, რომ აქ ადამიანები რეალურ ემოციებს ვერ გააზიარებენ არის ცხადი და ბუნებრივია აქ დამყარებული კავშირებიც არის სუსტი. აგრეთვე საინტერესოა კიბერბულინგის საკითხიც. სამწუხაროდ, სოციალურმა მედიამ ხელი შეუწყო ბულინგის კიბერ სივრცეში გადასვლას, გამონახა ახალი გზები მისი გაღვივებისთვის და გააძლიერა აღნიშნულის უარყოფითი ეფექტი. როგორც ზემოთაა ნახსენები, სხვადასხვა სოციალურ პლატფორმაზე პიროვნებებს საშუალება აქვთ შექმნან ანონიმური ანგარიშები, დაიმალონ ფსევდონიმების მიღმა, რაც ახალისებს სხვათა ჩაგვრას, სიძულვილის ენის გამოყენებას შიშის გარეშე. ამასთანავე, შესაძლებლობა იქმნება ბულინგის გავრცელების, მისი უფრო დიდ აუდიტორიაში გადასვლის. მავნე შეტყობინებები ან საჯარო შეფასებები შესაძლოა მყისიერად გავრცელდეს და მოიცვას მილიონობით ადამიანი მსოფლიოს სხვადასხვა წერტილში. გარდა ამისა, გასათვალისწინებელია ონლაინ შინაარსის მუდმივობა, რომელიც მოიაზრებს ამა თუ იმ გამოქვეყნებული ინფორმაციის ინტერნეტ სივრციდან გაქრობის სირთულეს. ამ

უკანასკნელმა კი შესაძლოა პიროვნებისთვის ხანგრძლივი ემოციური სტრესი გამოიწვიოს.

“სოციალური მედია აქტიურია დროის ნებისმიერ მონაკვეთში, რაც აძლიერებს კიბერბულინგის ინტენსიობას. ამ შემთხვევაში, მსხვერპლი შესაძლოა განიცდიდეს მუდმივ საფრთეს და უიმედობას, რაც დიდ დაღს ასვამს ადამიანს და მისი უნარ-ჩვევების ხარისხიანობას რეალურ ცხოვრებაში”.

7.2 სოციალურ მედიაზე დამოკიდებულება და მისი გამომწვევი მიზეზები

პირველ რიგში, აღინიშნა სოციალური მედიის როლი ჩვენს ცხოვრებაში. ამ უკანასკნელმა დაანგრია გეოგაფიული ბარიერები, თვალწინ დაგვიყენა შესაძლებლობები, რომელთა განხორციელებაც წარმოუდგენელი იყო, ამავედროულად კი ხელი შეუწყო თვითრეალიზაციის უფრო წარმატებული მოდელის შექმნას. მეორე მხრივ კი, შესაძლოა, სწორედ ჩამოთვლილნი მოგვევლინონ პიროვნებისათვის გარკვეულ სტრესორებად. განვიხილოთ სოციალური მედია, როგორც ღია სამოქმედო სივრცე, სადაც ინდივიდებს უფრო იოლად შეუძლიათ გარკვეული მოსაზრებების დაფიქსირება. ვინაიდან აღნიშნული მოცემულობა ყალბი ანგარიშების შექმნის საშუალებას იძლევა, მარტივდება “საკუთარი თავის” წარმოჩენის პროცესი, პიროვნებას გზა ეხსნება შეაფასოს გარკვეული საკითხები სურვილისამებრ, იმ პასუხისმგებლობებისა და მოლოდინებისგან გამიჯვნივით, რაც შეიძლება აუთენტური პროფილიდან იმავე ტიპის აქტივობებს მოჰყოლოდა. რიგ შემთხვევებში, აღნიშნული პრობლემას არ წარმოადგენს ჭეშმარიტი ანგარიშის შექმნისასაც და ინდივიდი საკუთარი თავის რეალიზებას, აზრების დაფიქსირებასა და ინტერაქციას რეალური სამყაროსგან განსხვავებით დაუბრკოლებლად ახერხებს. ეს ყველაფერი, თავის მხრივ, ახალისებს ადიქციას, დამოკიდებულებას იმ სივრცეზე, რომელიც შეუზღუდავი ნავიგაციის პირობებს ქმნის.

“თავისუფალი თვითპრეზენტაციის შესაძლებლობა ნიადაგს ამზადებს ადამიანის გონებისთვის ელოდეს მსგავს დამოკიდებულებას ცხოვრების ნებისმიერ ასპექტში.

როდესაც აღნიშნული არ კმაყოფილდება, ვეჯაჭვებით ყველაზე მოსახერხებელ ვერსიას და მასში ვპოულობთ შევებას. სოციალური მედია კი ამის უპირობო მაგალითია”

ადიქციის საშიშროებაზე მსჯელობისას, არ უნდა დავივიწყოთ, რომ ეს უკანასკნელი მოიცავს ონლაინ პლატფორმებზე მუდმივი ჩართულობის უკონტროლო საჭიროებას. ამ უკანასკნელმა შესაძლოა რაიმე სიახლის გამოტოვების შიში გაგვიჩინოს. სოციალური ვალიდაციის, ჯგუფისადმი მიკუთვნებულობის, მოწონებებისა და კომენტარების განუწყვეტელმა მოთხოვნილებამ შესაძლოა ხელი შეუწყოს სტრესის ფორმირებას, ვინაიდან, ინდივიდები შთაგონებულნი, შეპყრობილნი არიან საკუთარი ციფრული იმიჯით და სოციალური ინტერაქციის მიღმა დარჩენის შფოთვა ამოდრავებთ.

სოციალური მედიის გამოყენება, რომელიც შეიძლება ზოგჯერ გადამეტებული აღმოჩნდეს, მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს ადამიანის ტვინზე. ინდივიდი შეიძლება მიეჩვიოს პოსტების, სურათების, ვიდეოების თვალიერებას, რამაც შეიძლება შეაფერხოს მისი განვითარება და აქტივობა ყოველდღიურ ცხოვრებაში. როდესაც ადამიანი მოიხმარს სოციალურ პლატფორმებს, ტვინში იზრდება დოფამინის სიგნალები. ეს ნეიროტრანსმიტერები გარკვეულწილად ასოცირდება სიამოვნებასთან. პლატფორმების სტუმრობისას თავის ტვინი კიდევ უფრო მეტ დოფამინს გამოიმუშავებს, რაც აღიქმება როგორც ჯილდო და აძლიერებს სურვილს, რომ კიდევ უფრო მეტად გაიმეორო ეს ქმედება.

7.3 ბავშვის განვითარება და კავშირი სოციალურ მედიასთან მიმართებაში

არის თუ არა სოციალური მედია პასუხისმგებელი ახალგაზრდებში ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემების მაპროვოცირებელი სტიმული, კვლავ საკამათო საკითხია. ჩვენი კვლევის ფარგლებში ყურადღება გამახვილდა ახალგაზრდებში სოციალური მედიის გამოყენების რამდენიმე ასპექტზე და მათ ურთიერთქმედებაზე სხვადასხვა ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემასთან, მათ შორის სტრესი,

მარტოობის განცდა, მიდრეკილება სუიციდისკენ, დაქვეითებული თანაგრძნობა, სოციალური შფოთვა და საერთო ფსიქიკური ჯანმრთელობის გაუარესებული ფონი. ექსპერტთა აზრით, მთლიანობაში, სოციალური მედიის გამოყენება სტრესის ფორმირების პროგნოზადაა მიჩნეული.

საგულისხმოა, რომ სტრესს და სოციალურ მედიას შორის კავშირის განხილვისას გამოიკვეთა მშობლისა და ბავშვის დამოკიდებულების წინა პლანზე წამოწევის საჭიროება, ისევე როგორც სოციალურ პლატფორმებზე უსაფრთხო ნავიგაციისათვის აუცილებელი ცნობიერების არსებობის მნიშვნელობა. ვინაიდან ბავშვის გონება, ფსიქიკა, ჯერ კიდევ განვითარების ეტაპზეა, მათ მიერ გარკვეული რისკ-ფაქტორების ამოცნობისა და ადეკვატურად შეფასების საკითხი კითხვის ნიშნის ქვეშ დგას. ამ დროს, მშობლის ჩართულობასა და ღიაობას გადამწყვეტი მნიშვნელობა აქვს. პირველ რიგში, მშობელმა მუდმივად თვალი უნდა ადევნოს თუ რას ეცნობა მისი შვილი და გაფილტროს შესაფერისი და შეუფერებელი ინფორმაციების წყაროები. ეს ყოველივე შესაძლებელია მუდმივი მონიტორინგითა და სპეციალური დამხმარე აპლიკაციების მეშვეობით, რომლის ფუნქციაც სწორად არასრულწლოვანი შვილის ინტერნეტში გატარებული დროის, მოძიებული ინფორმაციის შეჯამებაა. ამავდროულად, საჭიროა შვილთან ნდობით სავსე ურთიერთობის ჩამოყალიბება, რადგან ნებისმიერი გაუგებრობისა და წუხილის შემთხვევაში მშობელი იცოს ის ადამიანი, რომელსაც ბავშვი მიმართავს. უნდა მოხდეს ოჯახების წახალისებაც, რომ დაუწესონ გარკვეული ბარიერი, ლიმიტი ბავშვებისა და მოზარდების მიერ სოციალურ ქსელებში აქტივობას. ეს უკანასკნელი, ექსპერტთა აზრით, ბავშვების შემთხვევაში არ უნდა აღემატებოდეს დღეში 1-2 საათს, მოზარდების შემთხვევაში კი- 3-4 საათს. აღნიშნულ შეზღუდვა სწორედ ბავშვებისთვის ინტერნეტთან დაკავშირებული რისკების შემცირებას ემსახურება;

გასათვალისწინებელია ინფორმირებულობის დონის ამაღლებაც პერსონალური მონაცემების დაცვის, სწორი შეფასებების გაკეთების და სოციალური პლატფორმების უსაფრთხოდ გამოყენების თვალსაზრისით. სიღრმისეულად უნდა ავხსნათ, თუ რა სავალალო შედეგები შეიძლება მოჰყვეს პერსონალური მონაცემების სხვა ადამიანის ხელში ჩავარდნას, ამავდროულად, უნდა შევასწავლოთ თუ როგორ დააფიქსირონ

საკუთარი აზრი ან წამოწიონ გარკვეული საკითხი ეთიკის ნორმების დაცვით. ეთიკის ნორმების უგულვებელყოფას მივყავართ ბუღინგამდე, თანატოლების კრიტიკამდე, რაც გამსაკუთრებით ნეგატიურად აისახება მოუმწიფებელი გონების მქონე პირზე, რომელიც თვითიდენტიფიკაციის პროცესშია და კრიტიკას მეტად გულთან ახლოს მიაქვს.

7.4 სოციალური მედიის გამოყენების თავისებურებები და მისი შინაარსის ზემოქმედება ადამიანის ფსიქიკაზე

სოციალური მედიას გააჩნია არაერთი დადებითი მხარე, განსაკუთრებით 21-ე საუკუნეში, როდესაც საზოგადოებამ განვითარების მწვერვალებს მიაღწია. ფაქტობრივად მოშლილია გეოგრაფიული ბარიერები, ადამიანებს შეუძლიათ გაეცნონ ინფორმაციას მსოფლიოს ნებისმიერ წერტილში მიმდინარე მოვლენების შესახებ, დაამყარონ კონტაქტები უცხო და ნაცნობ ადამიანებთან მიუხედავად ლოკაციისა, გაეცნონ ინფორმაციას სხვადასხვა სასწავლო კურსების შესახებ, დაესწრონ საგანმანათლებლო ტრენინგებს და ა.შ. გარდა ამისა, ექსპერტები აღნიშნავენ, რომ ზოგიერთ პიროვნებას უჭირს პირისირ კომუნიკაცია და აზრის დაფიქსირება და აღნიშნულმა პლატფორმებმა საშუალება მისცა მათ საკუთარი შეხედულებების და აზრის გადმოცემის.

„შესაძლებელია როდესაც ადამიანებს პირისპირ უჭირთ საკუთარი მოსაზრებების დაფიქსირება, გაზიარება სხვებისთვის, რადგანაც თან სოციალურ ქსელში შეიძლება არსებობდეს დაფარული ანგარიშები, ან რეალური ანგარიშები, თუმცა უფრო ამარტივებს აღნიშნული მოსაზრებების ჩამოყალიბებას, კომუნიკაციის დამყარებას, გარკვეულ საკითხებთან მიმართებით გამოთქვან საკუთარი აზრი და ასე ეს ადამიანები რეალურ ცხოვრებაში შეიძლება ასე საერთოდ არ იყვნენ. „

მიუხედავად ამ დადებითი მხარეებისა, სოციალურ მედიას გააჩნია ზოგიერთი შესაძლო უარყოფითი მხარე. მაგალითად, შესაძლოა ადამიანს ჩამოუყალიბოს დაბალი თვითშეფასება, რაც გამოწვეულია არასწორი წარმოდგენებით, რომ სხვისი ცხოვრება იმაზე უკეთესია ვიდრე შენი, გაიზარდოს იზოლაცია, ინფორმაციის გამოტოვების შიში, მარტოობის განცდა, შფოთვა, გაურკვევლობის განცდა, დაურღვიოს ადამიანს ძილის რეჟიმი.

„მარტო იმის გააზრება, როდესაც საძინებელ ოთახში ხარ, ტირიხარ და იმაზე ფიქრობ, რომ არავის არ სჭირდება, არავის არ უყვარხარ, არავისთვის სასურველი არ ხარ, რადგან გარეთ დაგარწმუნეს რომ იმათთან რას მოხვალ. რადგანაც ურთიერთობები ჩაანაცვლა ტელეფონმა და იქიდან წამოვიდა არარეალური სტანდარტები, რომელსაც შენ ვერ აკმაყოფილებ, საზოგადოება დაავადდა.“

საგულისხმოა ერთი ფაქტორიც, ინფორმაცია, რომელსაც მედია გვაწვდის ზოგჯერ პირდაპირი მესიჯებია ჩადებული. მაგალითად, როდესაც მედია გადმოსცემს ინფორმაციას იმის შესახებ, როგორ დაასრულა კონკრეტულმა ადამიანმა სიცოცხლე თვითმკვლელობით, დეტალურად არის ახალ ამბავში აღწერილი, სად, როგორ და რა პირობებში მოქმედებდა ადამიანი და სხვა პიროვნებისთვის, რომელიც მოწყვლადია მსგავსი ამბების მიმართ, შეიძლება ეს წამახალისებელიც კი აღმოჩნდეს. გამოიკვეთა საკითხიც, რომლის მიხედვითაც სოციალური მედია გაწკვეულწილად შეგნებულად ახდენს სტრესის, ნეგატივისა და შფოთვის პროვოცირებას. გასათვალისწინებელია ალგორითმი, რომლის წყალობითაც ესა თუ ის ინფორმაცია აქტუალური ხდება, ვრცელდება საზოგადოებაში და იწვევს პოპულარობას. უმეტესად, მსგავსი სიახლეს თან უნდა ახლდეს სკანდალურობა ან სენსიტიური თემის წამოწევა, რათა დარჩეს რელევანტური და უფრო და უფრო მეტი ადამიანის ყურადღება მიიპყროს.

“ადამიანში გაბრაზება, გაღიზიანება, წინააღმდეგობა იოლი გამოსაწვევია. იგი ჩნდება წამში, ხშირად ჩვენგან დამოუკიდებლად, რისი კვებაც სოციალური მედიის მხრიდან აქტიურად ხდება”.

ყურადსაღებია, რომ საზოგადოებას ახასიათებს ტენდენცია გულთან ახლოს მიიტანოს ესა თუ ის საკითხი, განსაკუთრებით, გარკვეული მიზნით შეფუთული ინფორმაცია, რომლის მიზანიც სწორედ კონკრეტული ემოციების გაღვივებაა. აქედან გამომდინარე, იოლდება მოვექცეთ გავლენის ქვეშ და მივიღოთ შფოთვა, როგორც სოციალური მედიის თანმდევი ბუნებრივი მოცემულობა.

„ყველაზე მეტად მოწყვლადი ჯგუფები არიან ისევ რიკის ქვეშ, რომ სოც მედიამ მათზე ნეგატიური გავლენა მოახდინოს, რადგან ეს პლატფორმები აგებულია ალგორითმით და გთავაზობს იმას, რაზეც ხარ კონცენტრირებული, ორიენტირებული და რაც შენ გაინტერესებს. მასობრივად სტრესულ ინფორმაციას სთავაზობს მათ, ვინც უფრო მეტად მოწყვლადია ამ სტრესორის მიმართ, ვისაც უფრო მეტად აინტერესებს და კვლავ ასე ჯაჭვურად უბრუნდება ადამიანს.“

7.5 სოციალური მედიის მოხმარებით გამოწვეული ადიქციასთან გამკლავების გზები

საზოგადოებაში ხშირად შეინიშნება ასეთი ტენდენცია, რომ პირველი რასაც გაღვიძებისას აკეთებენ, სტუმრობენ სოციალურ პლატფორმებს და ამოწმებენ მიღებულ შეტყობინებებს, ახალ ამბებს, მეილებს, იწყებენ განთავსებული ფოტო/ვიდეო მასალის თვალიერებას. არავინ უარყოფს იმ ფაქტს, რომ სოციალური მედია ადამიანებს ეხმარება თვალი მიადევნონ მსოფლიო ტენდენციებს და იყვნენ მუდმივად მიმდინარე მოვლენების საქმის კურსში, თუმცა იმ დიდი რაოდენობით მოწოდებული ინფორმაციის გაანალიზება საკმაოდ რთულია და ადამიანში აყალიბებს გაურკვეველობის განცდას.

მნიშვნელოვანია იმის გააზრებაც, რომ სოციალური ქსელების მოხმარება რეალურ ცხოვრებაში საყვარელ ადამიანებს აშორებს ერთმანეთთან. დამოკიდებული ინდივიდები საათობით არიან მიჯაჭვული ამ პლატფორმებზე და არ ინტერესდებიან გარესამყაროთი. მათი ინტერესის სფერო არის მხოლოდ ის, თუ ვინ მოიწონა და დააკომენტარა მათ მიერ გაზიარებულ მასალაზე. იმ შემთხვევაში თუ საზოგადოების მხრიდან უკუკავშირი ნაკლებად იქნება, შესაძლოა სევდა და დეპრესიაც კი გამოიწვიოს. ოჯახური შეკრებებისას, მოგზაურობისას, დასვენებისას, მეგობრებთან ერთად ყოფნისას მხოლოდ იმ ფოტო/ვიდეო მასალის შეგროვებაზე არიან ორიენტირებული, რომელსაც შემდგომ სოციალურ ქსელებში გააზიარებენ. გამომდინარე იქიდან, რომ აღნიშნულ პლატფორმებზე დამოკიდებულთა რიცხვი დღითიდღე იზრდება, აუცილებელია მასთან გამკლავების გზებსაც შევხებით. პირველ რიგში, არსებობს ისეთი აპლიკაციები, რომლებიც გვეხმარება მობილურში სხვა აპლიკაციების გამოყენების დრო ვაკონტროლოთ და შესაბამისად შევზღუდოთ. ასევე, ერთ-ერთი მიღებული მეთოდია, რომ აპლიკაციებს გავუთიშოთ შეტყობინებების ფუნქცია, რაც დაგვეხმარება მართვაში, რომ მუდმივად არ ვამოწმოთ ისინი. უმჯობესია თუ საზოგადოება გააცნობიერებს დამოკიდებულებას და გარკვეულ აპლიკაციებს საერთოდ წაშლის. აგრეთვე ახალი ჰობის გაჩენა დაეხმარება ადამიანებს, რომ ნაკლები დრო დაუთმონ ონლაინ სივრცეს და მეტად ორიენტირდნენ გარესამყაროზე.

„კვირაში ერთხელ მაინც თუ არ გვექნება ისეთი დღე, როდესაც ტექნიკა გვერდზე არ გადავდეთ და ურთიერთობასთან და ბუნებასთან ახლოს არ მივედით აქ ბალანსი თავისით არ აღდგება. მაქსიმალურად უნდა გააცნობიერო, რამდენად გინდა იყო დამოკიდებული, მიიღოს გადაწყვეტილებები საზოგადოებამ შენს მაგივრად. როცა სტრესი გვაქვს, როცა დეპრესია გვაქვს, როცა სუიციდის ფიქრები გვაქვს, უნდა დაფიქრდე, ვინ გინდა იყოს შენს ცხოვრებაში მთავარი დირიჟორი, ვინ გინდა რომ გადაწყვეტილებები მიიღოს შენს ცხოვრებაში, შენ თუ საზოგადოებამ.“

8. დასკვნა

კვლევის მიზანი გახლდათ დაგვედგინა კავშირი საქართველოში სოციალური მედიის მოხმარებასა და სტრესის ჩამოყალიბებას შორის. კვლევა ჩატარებულია, როგორც თვისებრივი სოციოლოგიური მეთოდის, კერძოს სიღრმისეული ინტერვიუს გამოყენებით, აგრეთვე რაოდენობრივი სოციოლოგიური მეთოდის, მასობრივი გამოკითხვის მეშვეობით. კვლევის სამიზნე ობიექტს წარმოადგენდა საქართველოში მაცხოვრებელი სრულწლოვანი ადამიანები, რომლებიც აქტიურად მოიხმარენ ისეთ სოციალურ პლატფორმებს, როგორცაა: Facebook, Instagram, Tik-Tok, Snapchat და სხვა.

მასობრივი გამოკითხვის შემდეგ მიღებული შედეგების გაანალიზებით გამოიკვეთა, რომ ძირითადად კვლევაში მონაწილე სუბიექტები აქტიურად მოიხმარენ სოციალურ ქსელ-facebook-ს. ასევე ყურადსაღებია ის ფაქტიც, რომ ისინი დღის განმავლობაში სულ მცირე 2-დან 4 საათამდე უთმობენ სოციალურ მედიას დროს. ვინაიდან ადამიანი მოგეხსენებათ სოციალური არსებაა და უმთავრესი მოთხოვნილება კომუნიკაცია და ადამიანებთან ინტერაქციაა სოციალურ ქსელს სწორედ, ყველაზე ხშირად ამ დატვირთვით იყენებენ, თუმცა საგულისხმოა, რომ ამ სივრცეში თავს იყრის გასართობი, შემეცნებითი თუ ბიზნეს პროდუქტები, რაც ადამიანებს მისი გამოყენებისკენ ყოველდღიურად უბიძგებს. როგორც კვლევის შედეგებმა ცხადყო, სოციალური პლატფორმები არის ასევე ყველაზე აქტიური საინფორმაციო წყაროც, მიუხედავად იმისა, რომ გამოკითხულები არ მიიჩნევენ ამ პლატფორმებში მოცემულ ინფორმაციას, როგორც აბსოლუტურად სანდოს, თუმცა გარკვეულწილად აქვთ გაზიარებული ახალი ამბების მიმართ ნდობა. ვინაიდან და რადგანაც, არაერთი სამეცნიერო კვლევით დასტურდება და ამაზე საუბრობენ ექსპერტებიც, რომ ყველაზე დიდი გავლენა ადამიანის თვითშეფასებასა და მენტალურ ჯანმრთელობაზე აქვს არა იმ ნეგატიურ ინფორმაციას, რომელსაც ყოველდღიურ ცხოვრებაში ვეცნობით, არამედ ადამიანების შეხედულებებსა და აზრს ინდივიდის მიმართ, საინტერესო იყო რამდენად არის

სოციალური ქსელები ამ საფრთხის მატარებელი, რომ ადამიანებმა დატოვონ ნეგატიური შეფასებები/ კომენტარები სხვა პიროვნების ფოტო/ვიდეო მასალაზე და როგორც აღმოჩნდა, რესპონდენტების უმრავლესობა მუდმივად აწყდება მსგავსი ხასიათის კომენტარებს, რაც მათზე გარკვეული სახის, ზოგიერთის შემთხვევაში უფრო მძაფრ, ზოგიერთის კი ნაკლებად უარყოფით გავლენას. გამოკითხვამ ცხადყო ისიც, რომ ადამიანები სოციალური მედიასთან კავშირს ხედავენ მოხმარებით გამოწვეულ დამოკიდებულებაში და კიბერბულინგში. საბოლოოდ კვლევაში მონაწილე პირთა შეფასებით მივიღეთ შედეგი, რომ იმ დადებით ფუნქციებთან ერთად, რასაც სოციალური ქსელი მოიცავს, მნიშვნელოვნად უარყოფით გავლენას ახდენს ადამიანის მენტალურ ჯანმრთელობაზე და მოქმედებს სტრესის ჩამოყალიბებასა და განვითარებაზე. თვისებრივი კვლევის ფარგლებში, სიღრმისეული ინტერვიუს მეთოდის გამოყენებით გამოიკითხა ხუთი დარგის ექსპერტი. გამოკითხვის შედეგად გამოიკვეთა რამოდენიმე მნიშვნელოვანი საკითხი. პირველ რიგში, მნიშვნელოვანი იყო მოქმედი ექსპერტების აზრი, რამდენად კავშირშია სოციალური მედიის გავლენა სტრესის ჩამოყალიბებასთან. მათი შეფასებით დადგინდა, რომ სოციალურ მედიას აქვს ადამიანის ცხოვრებაში როგორც დადებითი გავლენა, ასევე უარყოფითიც. სოციალური მედია გარკვეულწილად მნიშვნელოვან როლს ასრულებს ისეთი უნარების განვითარებაში როგორცაა აზრის გამოხატვა და ადამიანებთან ურთიერთობა, ონლაინ სივრცეში საზოგადოების გარკვეულ ნაწილს უმარტივდება აზრის ჩამოყალიბება და გამოხატვა, ამცირებს ურთიერთობის კომპლესს და ინდივიდს მატებს გამბედაობას, რომ შექმნას და გამოხატოს საკუთარი მე. ცხადია ამას თან ახლავს უარყოფითი შედეგებიც, ვინაიდან აპლიკაციების მოხმარება იწვევს ადიქციას. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ეს საკითხი ადამიანის განვითარების პროცესში, ადრეული ასაკიდან ზრდასრულობამდე. ბავშვის ფსიქიკა არის მეტად მოწყვლადი, რომ გაუმკლავდეს და გადაამუშაოს სოციალურ ქსელში განთავსებული ინფორმაცია, ზოგ შემთხვევაში შინაარსი არის შეუსაბამო კონკრეტული ასაკის მოზარდებში და ინტერნეტ სივრცე ვერ არეგულირებს ასაკობრივ ზღვარს . გამოიკვეთა, რომ კონტროლი და დისციპლინა აუცილებლად უნდა მოხდეს მშობლის მხრიდან, ვინაიდან შეუსაბამო და უკონტროლო ინფორმაციამ

შესაძლოა ჩამოუყალიბებელი ფსიქიკის მოზარდის შემთხვევაში გამოიწვიოს გაურკვევლობის განცდის და შიშის გრძნობა. სოციალური მედიის მოხმარება თავის ტვინში უზრუნველყოფს დოფამინის გამოყოფას, რაც უზრუნველყოფს სიამოვნების განცდას და სწორედ ეს იწვევს მიჯაჭვულობას. ზოგჯერ ადამიანებს უჩნდებათ ძლიერი გრძნობა, რომ ცხოვრების ყველა ეტაპი გაუზიარონ ფართო საზოგადოებას და დამოკიდებულნი არიან სხვის შეფასებებზე. ვერ ხდება რაციონალური აღქმა, რომ იმას რასაც სხვები აზიარებენ, შესაძლოა არ იყოს რეალობასთან შესაბამისობაში, მუდმივად აქვთ შედარების სურვილი. სოციალური ქსელები აწესებს გარკვეულ არარეალურ სტანდარტებს, რომლის დაკმაყოფილებაც გახლავთ ძალზედ რთული და აქედან გამომდინარე ვითარდება დაბალი თვითშეფასება, უიმედობა, შფოთვა, რაც პირდაპირ კავშირშია სტრესის ჩამოყალიბებასა და მის განვითარებასთან. როგორც დადგინდა, ზემოთხსენებულ პლატფორმებში ნეგატიური ინფორმაცია კვებავს საზოგადოებაში შიშის გრძნობას და მუდმივად დაძაბულ კონდიციაში ამყოფებს და ყურადსაღებია ისიც, რომ სოციალური მედია, რომელიც ითავსებს საინფორმაციო ფუნქციას, ზოგჯერ ისე დეტალურად აღწერს ამა თუ იმ მოვლენას, გარკვეულ მესიჯებსაც გზავნის და სუიციდისკენაც კი უბიძგებს ადამიანს.

9. კვლევის რეკომენდაციები

- საზოგადოებაში ცნობიერების ამაღლება მოხდეს მენტალურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებით
- აუცილებელია სოციალურ მედიაში სხვადასხვა ტელევიზიების და ჟურნალისტური გვერდების მიერ განთავსებული ინფორმაციის ნამდვილობის დადგენა მოხდეს და გაკონტროლდეს შესაბამისი სამსახურის მიერ.

- სოციალურ ქსელში გაკეთებული შეურაცმყოფელი და შეუსაბამო შინაარსის ფოტო/ვიდეო მასალის და კომენტარების მიმართ წესების გადახედა და გამკაცრება მოხდეს.
- გამკაცრდეს კანონი კიბერბულინგის წინააღმდეგ და მისი აღსრულება მოხდეს
- მშობლების/ სკოლის მასწავლებლების მიერ მოხდეს გაკონტროლება არასრულწლოვნების სოციალურ ქსელებში აქტივობის.

10.გამოყენებული ლიტერატურა

გერიგი, ზიმბარდო(2009).ფსიქოლოგია და ცხოვრება. თსუ,თბილისი.

დავითაშვილი,მ. ადიქცია.მოპოვებული:<https://befriend.mes.gov.ge/article/?id=24>

იანტელიძე,მ. „რა არის სტრესი“.მოპოვებული:<https://www.psychocenter.ge/fsiqo-temebi/depresia/7-stresi>

საქართველოს სტატისტიკის ეროვნული სამსახური.(2021) შინამეურნეობებში საინფორმაციო და საკომუნიკაციო ტექნოლოგიების გამოყენების მაჩვენებლები.თბილისი.

წულაძე,ლ. (2008). რაოდენობრივი კვლევის მეთოდები სოციალურ მეცნიერებებში.თბილისი.

ჯიჯვაძე,ლ.(2020) „სოციალური მედიის ზეგავლენის აღქმა სტუდენტების მიერ“.თსუ,თბილისი.

საქართველოს სტატისტიკის ეროვნული სამსახური.(2021) შინამეურნეობებში საინფორმაციო და საკომუნიკაციო ტექნოლოგიების გამოყენების მაჩვენებლები.თბილისი.

UNICEF საქართველო. (2023).რა არის კიბერბულინგი და როგორ უნდა შევაჩეროთ იგი.თბილისი.

Christine M. Stbler,MD,MBA. (2021).The Effects of Social Media on Mental Health. Retrieved from: <https://www.lancastergeneralhealth.org/health-hub-home/2021/september/the-effects-of-social-media-on-mental-health>

Kristeen Cherney.(2020). “What is Social Media Addiction?”.Retrieved from: <https://www.healthline.com/health/social-media-addiction>

Lawrence Robinson and Melinda Smith, M.A. (2023).Retrieved from:

[https://www.helpguide.org/articles/mental-health/social-media-and-mental-](https://www.helpguide.org/articles/mental-health/social-media-and-mental-health.htm#:~:text=However%2C%20multiple%20studies%20have%20found,about%20your%20life%20or%20appearance.)

[health.htm#:~:text=However%2C%20multiple%20studies%20have%20found,about%20your%20life%20or%20appearance.](https://www.helpguide.org/articles/mental-health/social-media-and-mental-health.htm#:~:text=However%2C%20multiple%20studies%20have%20found,about%20your%20life%20or%20appearance.)