

Rusudan BeridzeE.mail: r.beridze@bsu.edu.ge

Associate Professor, Batumi Shota Rustaveli State University

Batumi, Georgia

orcid.org/0000-0001-5374-2815**Sopiko Shantadze**E.mail: Sofoshantadze123@gmail.com

Clinical psychologist, Batumi Shota Rustaveli State University

Batumi, Georgia

orcid.org/0009-0007-4830-3552

SELF-ESTEEM AND SELF-DETERMINATION OF PEOPLE ADDICTED TO TELEPHONES (RESEARCH RESULTS)

Abstract. *The integration of digital technologies into modern life has significantly changed the ways people communicate, obtain information, and express themselves. The smartphone, as the most frequently used digital device, has become not only a technological tool but also a space for social interaction and identity formation (Elhai, Levine, Dvorak, & Hall, 2017).*

Smartphone use is particularly intense among those aged 18 to 30, demonstrating the deep integration of this device into the daily lives of young people and young adults (Pe59pw Research Center, 2021).

Despite the communicative opportunities offered by the digital space, a growing body of research points to problematic smartphone use and its possible negative impact on psychological functioning. In particular, there is growing interest in phenomena such as low self-esteem, persistent social comparison, and digital forms of self-affirmation (Panova & Carbonell, 2018). This study focuses on the relationship between smartphone addiction and self-esteem and self-efficacy in individuals aged 18 to 30. Exploring these relationships is important for both theoretical understanding and the design of psychological interventions. The present study aims to examine the relationship between smartphone addiction, self-esteem, and self-affirmation among individuals aged 18 to 30. As smartphones have become deeply embedded in everyday life, concerns have arisen about their psychological impact. This research addresses a significant theoretical issue: the potential mediating role of self-esteem in the relationship between smartphone addiction and self-affirmation.

A total of 60 participants completed standardized instruments, including the Smartphone Addiction Scale–Short Version (SAS-SV), the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), and a validated Georgian version of the Self-Affirmation Scale. Data analysis included descriptive statistics, Pearson correlation, and multiple regression models for mediation testing.

Findings revealed that higher smartphone addiction is negatively associated with self-esteem and positively related to self-affirmation. Regression analyses indicated that self-esteem mediates the relationship between smartphone addiction and self-affirmation. Additionally, age group comparisons (18–24 vs. 25–30) revealed subtle differences in these psychological factors.

The study provides practical implications for mental health professionals and educators, emphasizing the importance of interventions aimed at fostering internal self-worth and reducing overdependence on digital devices as a means of identity regulation.

Keywords: *smartphone addiction, self-esteem, self-affirmation, mediation, young adults, psychological well-being*

JEL Classification: Y800

რუსუდან ბერიძე

E.mail: r.beridze@bsu.edu.ge

ასოცირებული პროფესორი, ბათუმის შოთა
რუსთაველის სახელმწიფო უნივერსიტეტი
ბათუმი, საქართველო
orcid.org/0000-0001-5374-2815

სოფიკო შანთაძე

E.mail: Sofoshantadze123@gmail.com

კლინიკური ფსიქოლოგი, ბათუმის შოთა
რუსთაველის სახელმწიფო უნივერსიტეტი
ბათუმი, საქართველო
orcid.org/0009-0007-4830-3552

ტელეფონზე დამოკიდებულ ადამიანთა თვითშეფასება და თვითდამკვიდრება (კვლევის შედეგები)

აბსტრაქტი. ციფრული ტექნოლოგიების ინტეგრაციამ თანამედროვე ცხოვრებაში საგრძნობლად შეცვალა ინდივიდების კომუნიკაციის, ინფორმაციის მიღებისა და თვითგამოხატვის ფორმები. სმარტფონი, როგორც ყველაზე ხშირად გამოყენებადი ციფრული მოწყობილობა, იქცა არა მხოლოდ ტექნოლოგიურ საშუალებად, არამედ სოციალური ურთიერთობისა და იდენტობის ფორმირების სივრცედ (Elhai, Levine, Dvorak, & Hall, 2017).

განსაკუთრებით ინტენსიურია სმარტფონით სარგებლობა 18-დან 30 წლამდე ასაკობრივ ჯგუფში, რაც აჩვენებს ამ მოწყობილობის ღრმა ინტეგრაციას ახალგაზრდებისა და ადრეულ ზრდასრულებში ცხოვრების ყოველდღიურ პროცესში (Pe593w Research Center, 2021).

მიუხედავად ციფრული სივრცის მიერ გამოთავისუფლებული კომუნიკაციური შესაძლებლობებისა, სულ უფრო მეტი კვლევა მიუთითებს სმარტფონის პრობლემურ გამოყენებაზე და მის შესაძლო უარყოფით გავლენებზე. კერძოდ, იზრდება ინტერნეტის ფოკუსი ისეთ ფენომენებზე, როგორცაა დაბალი თვითშეფასება, მუდმივი სოციალური შედარება და თვითდამკვიდრების ციფრული ფორმები (Panova & Carbonell, 2018). მოცემულ კვლევაში ყურადღება გამახვილებულია იმაზე, თუ როგორ უკავშირდება სმარტფონზე დამოკიდებულება თვითშეფასებისა და თვითდამკვიდრების დონეს 18- დან 30 წლამდე ასაკის ადამიანებში. აღნიშნული კავშირების კვლევა მნიშვნელოვანია, როგორც თეორიული გააზრების, ისე ფსიქოლოგიური ინტერვენციების დაგეგმვის თვალსაზრისით. აქედან გამომდინარე, მოცემული კვლევა, მიზნად ისახავს ტელეფონზე დამოკიდებულების კავშირის გაანალიზებას თვითშეფასებასა და თვითდამკვიდრებასთან 18-დან 30 წლამდე ასაკის ადამიანებში. კვლევის თეორიულად მნიშვნელოვანი ასპექტია თვითშეფასების შესაძლო მედიატორული როლი ტელეფონზე დამოკიდებულებასა და თვითდამკვიდრებას შორის.

კვლევა განხორციელდა 60 მონაწილეზე. გამოყენებული იყო სმარტფონზე დამოკიდებულების სკალა (SAS-SV), როზენბერგის თვითშეფასების სკალა (RSES) და თვითდამკვიდრების სკალა, რომელიც ქართულ კონტექსტში არის აპრობირებული. ანალიზისთვის გამოყენებულ იქნა აღწერითი სტატისტიკა, კორელაციური ანალიზი (Pearson) და რეგრესიული მოდელები მედიაციის ტესტირებისთვის.

შედეგებმა აჩვენა, რომ ტელეფონზე მაღალი დამოკიდებულება უარყოფით კავშირშია თვითშეფასებასთან და პოზიტიურად უკავშირდება თვითდამკვიდრების მაღალ მოთხოვნილებას. რეგრესიულმა ანალიზმა ცხადჰყო, რომ თვითშეფასება ასრულებს მედიატორის ფუნქციას ტელეფონზე დამოკიდებულებასა და თვითდამკვიდრებას შორის. ასაკობრივ ჯგუფებს შორის შედარებამ (18–24 და 25–30) ასევე აჩვენა განსხვავებები ამ ცვლადებში.

კვლევის შედეგებს მაღალი პრაქტიკული მნიშვნელობა აქვს, რადგან მიუთითებს საჭიროებაზე, შეიქმნას პრევენციული ინტერვენციები, რომლებიც ხელს შეუწყობს თვითშეფასების გაძლიერებას და სმარტფონზე არადამოკიდებული იდენტობის ჩამოყალიბებას.

საკვანძო სიტყვები: სმარტფონზე დამოკიდებულება, თვითშეფასება, თვითდამკვიდრება, მედიაცია, ახალგაზრდები, ფსიქოლოგიური ფაქტორები

JEL კლასიფიკაცია: Y800

შესავალი

საკითხის, პრობლემის არსი

ტექნოლოგიური პროგრესი ცვლის არა მხოლოდ სოციალურ დინამიკას, არამედ ინდივიდის ფსიქოლოგიურ მდგომარეობას, რაც განსაკუთრებულ ყურადღებას მოითხოვს იმ ჯგუფებში, რომლებიც ინტენსიურად არიან ჩართულნი ციფრულ კომუნიკაციაში. 18-დან 30 წლამდე ასაკის პირები, როგორც დემოგრაფიული და ფსიქოსოციალური თვალსაზრისით აქტიური კატეგორია, ხშირად იყენებენ სმარტფონს თვითშეფასებისა და თვითდამკვიდრების რეგულაციისათვის. კვლევები მიუთითებენ, რომ ადამიანები დაბალი თვითშეფასებით მეტად მიდრეკილნი არიან სმარტფონის ჭარბი გამოყენებისკენ, რათა მიიღონ სოციალური დამტკიცება ან დროებით გაიზარდონ საკუთარი ღირებულების განცდა (Błachnio, Przepiórka, & Pantic, 2016).

მეორეს მხრივ, თვითდამკვიდრების მაღალი მოთხოვნილება, რომელიც აქტიურდება განსაკუთრებით ახალგაზრდულ ასაკში, ხშირ შემთხვევაში ხორციელდება სოციალური ქსელების მეშვეობით — იდეალური იმიჯების წარმოჩენით, მიღწევების გაზიარებითა და დადებითი უკუკავშირის მოპოვების სურვილით (Toma & Hancock, 2013). ასეთ პრაქტიკებში ჩამოყალიბებული დამოკიდებულება, შესაძლოა გადაიზარდოს სმარტფონის მიმართ პრობლემურ დამოკიდებულებად, რაც აფერხებს პიროვნულ განვითარებას და იწვევს ფსიქოემოციურ სირთულეებს (Elhai et al., 2019).

აღნიშნული თემა განსაკუთრებით აქტუალურია ქართულ საზოგადოებაში, სადაც ერთის მხრივ, ინტერნეტისა და სმარტფონების ხელმისაწვდომობა მზარდია, ხოლო მეორეს მხრივ, ფსიქოლოგიური განათლება და ციფრული თვითრეფლექსიის კულტურა ჯერ კიდევ

განვითარების ეტაპზეა. არსებული ვითარება ქმნის საფუძველს, რომ მოხდეს ღრმა ფსიქოლოგიური ანალიზი ტელეფონზე დამოკიდებულებასა და მის ფსიქო-სოციალურ კორელატებს შორის.

კვლევა მიზნად ისახავს, ამ კავშირის გამოვლენას და იმ მექანიზმების დადგენას, რომლებიც დაგვეხმარება, უკეთ გავიგოთ სმარტფონთან დაკავშირებული ქცევითი მოდელების ფსიქოლოგიური საფუძველები, რაც მნიშვნელოვანი იქნება როგორც პრევენციული, ისე საგანმანათლებლო ინტერვენციებისთვის. აქედან გამომდინარე, მოცემული კვლევის კონკრეტული მიზანია შეისწავლოს, ტელეფონზე დამოკიდებულების ურთიერთობა ინდივიდის თვითშეფასებასა და თვითდამკვიდრების საჭიროებასთან 18-დან 30 წლამდე ასაკის ადამიანებში. ყურადღება გამახვილებულია იმაზე, თუ როგორ უკავშირდება სმარტფონის ჭარბი გამოყენება თვითშეფასების დონეს და თვითდამკვიდრების მცდელობებს ციფრულ სივრცეში. კერძოდ:

- შეფასდეს ტელეფონზე დამოკიდებულებისა და თვითშეფასების კავშირი;
- განიხილოს ტელეფონზე დამოკიდებულებისა და თვითდამკვიდრების ურთიერთობა;
- გამოიკვეთოს თვითშეფასების შესაძლო მედიატორული როლი ტელეფონზე დამოკიდებულებასა და თვითდამკვიდრებას შორის.

კვლევის ჰიპოთეზა

1. არსებობს უარყოფითი კავშირი ტელეფონზე დამოკიდებულებასა და თვითშეფასებას შორის.
2. ტელეფონზე დამოკიდებულების მაღალი დონე უარყოფითად მოქმედებს თვითდამკვიდრების უნარებზე.
3. ტელეფონზე დამოკიდებულების, თვითშეფასებისა და თვითდამკვიდრების დონე ურთიერთკავშირშია.

კვლევის მეთოდები

კვლევაში მონაწილეობას მიიღებს 60 ადამიანი. გამოყენებული იქნება რაოდენობრივი კვლევის მეთოდი.

მონაცემთა შეგროვებისთვის გამოყენებული ინსტრუმენტებია:

- I. ტელეფონზე დამოკიდებულების სკალა (SAS-SV) – სმარტფონზე დამოკიდებულების შეფასების მოკლე ვერსია.
- II. თვითშეფასების სკალა (Rosenberg Self-Esteem Scale) – ინდივიდის ზოგადი თვითშეფასების გასაზომი სკალა.
- III. თვითდამკვიდრების სკალა – მეთოდი, რომელიც საქართველოში გამოიყენება თვითდამკვიდრების დონის შესაფასებლად.

ლიტერატურის მიმოხილვა

ტელეფონზე დამოკიდებულება წარმოადგენს თანამედროვე ტექნოლოგიური ეპოქის ერთ-ერთ აქტუალურ ფსიქოსოციალურ გამოწვევას. ის განიხილება, როგორც პათოლოგიური დამოკიდებულება სმარტფონის ან სხვა მობილური მოწყობილობის გამოყენებაზე, რომელიც ზღუდავს ინდივიდის ყოველდღიურ ფუნქციონირებას პირად, სოციალურ ან პროფესიულ დონეზე.

ტელეფონზე დამოკიდებულების დროს ინდივიდს უჭირს საკუთარი ქცევის კონტროლი, ხშირად უჩნდება შფოთვა ან გაღიზიანება მობილური მოწყობილობის მიუწვდომლობისას. ეს მდგომარეობა შეიძლება განხილულ იქნას, როგორც ბიჰევიორალური ანუ ქცევითი დამოკიდებულება, რომელსაც არ ახლავს ქიმიური ნივთიერებების მიღება, თუმცა nonetheless ახასიათებს დამოკიდებულების სხვა სახეებისთვის დამახასიათებელი ნიშნები: ტოლერანტობა, აბსტინენციის სიმპტომები, ქცევის გამეორების უნებლიეობა და ფუნქციური დარღვევები

სმარტფონები გახდა თანამედროვე ადამიანის ცხოვრების განუყოფელი ნაწილი. კვლევები აჩვენებს, რომ ახალგაზრდების მნიშვნელოვანი ნაწილი მობილურ მოწყობილობას იყენებს არამხოლოდ კომუნიკაციისთვის, არამედ ინფორმაციის მიღების, სოციალური ურთიერთობების წარმართვისა და თვითპრეზენტაციისთვის (Pew Research Center, 2022). მიუხედავად მათი სარგებლისა, სმარტფონის ჭარბმა გამოყენებამ შეიძლება გამოიწვიოს უარყოფითი ზეგავლენა კოგნიტურ ფუნქციებზე, ძილის ხარისხზე, ემოციურ რეგულაციაზე და ურთიერთობების ხარისხზე (Twenge et al., 2018). მაგალითად, Demirci et al. (2015) მათი კვლევის შედეგად ასკვნია, რომ სმარტფონის ჭარბი გამოყენება ასოცირებულია დეპრესიის, შფოთვისა და ძილის დარღვევების სიმპტომებთან. შესაბამისად, თანამედროვე რეალობაში აუცილებელია ტექნოლოგიების ფუნქციური გამოყენებისადმი კოგნიტური და ქცევითი მიდგომების განვითარება.

თვითშეფასების კონცეფცია და ფსიქოლოგიური მნიშვნელობა

თვითშეფასება (self-esteem) ერთ-ერთი ყველაზე ხშირად გამოკვლეული კონცეფციაა სოციალური და კლინიკური ფსიქოლოგიის სფეროში. იგი გულისხმობს ინდივიდის ზოგად განცდას საკუთარი ღირებულებისა და უნარების მიმართ (Rosenberg, 1965). როგორც ემოციური კონსტრუქტი, თვითშეფასება განსაზღვრავს არა მხოლოდ პიროვნების სუბიექტურ კეთილდღეობას, არამედ მის სოციალურ, აკადემიურ და პროფესიულ ფუნქციონირებასაც (Baumeister et al., 2003).

თანამედროვე ფსიქოლოგიურ ლიტერატურაში თვითშეფასება ითვლება პიროვნული იდენტობის ცენტრალურ მახასიათებლად, რომელიც ასახავს ადამიანის დამოკიდებულებას საკუთარი თავის, შესაძლებლობების და სოციალური ღირებულებების მიმართ (Mruk, 2006).

თვითშეფასების ფორმირება მთელი ცხოვრების მანძილზე დინამიკურად ვითარდება. ბავშვისა და მოზარდის ასაკში მასზე ზემოქმედებს რამდენიმე ფაქტორი:

- მშობლების აღზრდის სტილი და ემოციური მხარდაჭერა – თბილი, თანმიმდევრული და ჩართულობით მშობლობა, ასოცირდება მაღალ თვითშეფასებასთან. (Baumrind, 1991).
- სოციალური შედარება – ინდივიდები ტენდენციურად აფასებენ საკუთარ თავს სხვებთან მიმართებით (Festinger, 1954), რაც განსაკუთრებით თვალსაჩინოა მოზარდობის პერიოდში, როცა სოციალურ წრის აღქმა კრიტიკულად მნიშვნელოვანი ხდება.
- სკოლა და აკადემიური მიღწევები – წარმატება სასწავლო გარემოში ხელს

უწყობს პოზიტიური თვითშეფასების ჩამოყალიბებას, ხოლო აკადემიური წარუმატებლობა შესაძლოა გახდეს მისი დაქვეითების მიზეზი (Marsh, 1990).

➤ მედია და კულტურული იდეალები – თანამედროვე მედიას აქვს გავლენა თვითშეფასებაზე, განსაკუთრებით სხეულის აღქმასთან და სოციალურ მიღწევებთან დაკავშირებულ სფეროებში (Tiggemann & Slater, 2004).

რაც შეეხება თვითდამკვიდრების თეორიას, (self-affirmation theory), რომელიც წამოაყენა Steele-მა (1988), ამტკიცებს, რომ ინდივიდებს აქვთ ბუნებრივი სურვილი დაიცვან საკუთარი თავის პოზიტიური წარმოდგენა, განსაკუთრებით მაშინ, როცა ეს წარმოდგენა საფრთხის ქვეშ დგება. როდესაც პიროვნება აწყდება კრიტიკას, წარუმატებლობას ან პიროვნულ მარცხს, ის აქტიურდება და ცდილობს საკუთარი ღირებულების დამტკიცებას სხვა სფეროში. მაგალითად, თუ სტუდენტმა აკადემიურ გამოცდაზე დაბალი ქულა მიიღო, რაც საფრთხეს უქმნის მის ინტელექტუალურ თვითშეფასებას, იგი შესაძლოა მიმართოს სხვა სფეროს, როგორცაა სპორტი ან მუსიკა, სადაც უკეთესად გრძნობს თავს. ამგვარად, ის ცდილობს შეინარჩუნოს შინაგანი განცდა, რომ ის ღირებულია, მიუხედავად წარუმატებლობისა ერთ კონკრეტულ სფეროში.

Sherman და Cohen (2006) აღნიშნავენ, რომ თვითდამკვიდრების ასეთი სტრატეგიები ამცირებს სტრესსა და ემოციურ ტვირთს, ხოლო Creswell და სხვ. (2005) ასკვნიან, რომ თვითდამკვიდრების უნარი პოზიტიურად უკავშირდება ჯანმრთელობის მდგომარეობას, აკადემიურ წარმატებასა და სტაბილურ ქცევას სტრესულ სიტუაციებში.

გარდა დამცავი ფუნქციისა, თვითდამკვიდრება შეიძლება გახდეს განვითარების საფუძველი: როცა ადამიანი პოულობს საკუთარ მნიშვნელობას და იდენტობას სხვადასხვა სფეროში, ის უკეთ უძლავდება გამოწვევებს და არ არის დამოკიდებული მხოლოდ ერთი მარცხის შედეგებზე.

თვითშეფასება და თვითდამკვიდრება ხშირად განიხილება როგორც თვითკონცეფციის ძირითადი კომპონენტები, რომლებიც ერთმანეთთან მჭიდროდ არის დაკავშირებული. ორივე ფუნქციონირებს ინდივიდის თვითშეგრძნების რეგულაციის პროცესში და მიზნად ისახავს პოზიტიური თვითსახის შენარჩუნებასა და განმტკიცებას. Crocker და Wolfe (2001) მიუთითებენ, რომ თვითდამკვიდრება აქტიურდება იმ ღირებულებითი სფეროების მეშვეობით, რომლებიც ინდივიდისთვის თვითშეფასების წყაროს წარმოადგენენ. შესაბამისად, თვითდამკვიდრება შეიძლება განიხილებოდეს, როგორც ქცევითი ან კოგნიტური რეაქცია თვითშეფასების შესაძლო საფრთხეზე. მაგალითად, თუ ინდივიდი მნიშვნელობას ანიჭებს ინტელექტუალურ უნარებს, აკადემიური წარუმატებლობა შესაძლოა გახდეს იმპულსი თვითდამკვიდრების მექანიზმისთვის — ყურადღების გადატანით სხვა ინტელექტუალურ მიღწევებზე ან ისეთი სოციალური კონტექსტების შერჩევით, სადაც ეს უნარები ფასდება. აღნიშნული პროცესები ემყარება Tesser-ის (2000) თვითშეფასების შენარჩუნების თეორიას (Self-Evaluation Maintenance Theory), რომლის მიხედვითაც ინდივიდები საფრთხის შემცირებას ახორციელებენ ან სოციალური შედარებისგან დისტანცირებით, ან საკუთარი უპირატესობის დემონსტრირებით სხვა ღირებულებით სვეალნიშნული კავშირი განსაკუთრებით აქტუალურია იმ ინდივიდებში, რომელთაც მაღალი თვითშეფასების შენარჩუნების მნიშვნელოვანი მენტალური პრიორიტეტი აქვთ.

ისინი უფრო ხშირად მიმართავენ თვითდამკვიდრების სტრატეგიებს შინაგანი თანხმობისა და ფსიქოლოგიური სტაბილურობის შესანარჩუნებლად.

დასასრულს, შეიძლება ითქვას, რომ თვითშეფასებისა და თვითდამკვიდრების კავშირი 18–30 წლის ასაკობრივ ჯგუფში, განსაკუთრებით აქტიურად და მრავალფეროვნად ვლინდება. თვითდამკვიდრება, ამ პერიოდში წარმოადგენს მნიშვნელოვან რეგულაციურ მექანიზმს, რომელიც ინდივიდებს ეხმარება თვითშეფასების დაცვაში სოციალური მოლოდინების, წარუმატებლობებისა და საკუთარი განვითარების გამოწვევების ფონზე.

კერძოდ, კვლევები მიუთითებენ, რომ თვითშეფასება და თვითდამკვიდრება შესაძლოა მნიშვნელოვანწილად იყოს დაკავშირებული ტელეფონზე დამოკიდებულების დონესთან (Elhai et al., 2017). აღნიშნული მექანიზმების ურთიერთქმედება რთული და მრავალწახნაგოვანია და მოითხოვს ინტეგრირებულ ანალიზს.

როგორც მრავალრიცხოვანმა კვლევებმა აჩვენებს, თვითშეფასების დაბალი დონე პირდაპირ კავშირშია სმარტფონზე მომატებულ დამოკიდებულებასთან, რაც აისახება როგორც გამოყენების ინტენსივობაში, ისე ფსიქოლოგიურ დამოკიდებულებაში (Blachnio et al., 2016). ინდივიდები, რომლებსაც აკლიათ რეალურ სოციალურ გარემოში პოზიტიური უკუკავშირი და თვითშეფასება, ხშირად მიმართავენ ციფრულ სივრცეს, რათა შეავსონ ეს დეფიციტი. ონლაინ კომუნიკაცია, განსაკუთრებით სოციალური მედიის საშუალებით, განიხილება როგორც ალტერნატიული პლატფორმა სოციალური მხარდაჭერისა და თვითდამკვიდრების მოპოვებისთვის.

ასევე, კვლევების მიხედვით, თვითშეფასების დაბალი დონე დაკავშირებულია არა მხოლოდ სმარტფონის უფრო ხანგრძლივ და ინტენსიურ გამოყენებასთან, არამედ პრობლემურ ქცევებთანაც. Liu და თანამშრომლები (2018) აღნიშნავენ, რომ თვითშეფასება წინასწარმეტყველებს პრობლემური სმარტფონის გამოყენებას — რაც მოიცავს მის მუდმივ შემოწმებას, დამაბულობას მოწყობილობის მიუწვდომლობის დროს და სოციალური ფუნქციონირების დარღვევას.

ასევე საყურადღებო ის ფაქტიც, რომ ციფრული თვითდამკვიდრება სმარტფონის მეშვეობით, ერთი მხრივ, წარმოადგენს ეფექტურ მოკლევადიან სტრატეგიას თვითშეფასების გასაძლიერებლად. როდესაც ინდივიდი იღებს მოწონებებს (likes), დამამტკიცებელ კომენტარებს ან გაზიარებებს, ის განიცდის სოციალური აღიარების განცდას, რაც დადებითად აისახება მისი თვითშეფასების მდგომარეობაზე. მაგალითად, Burrow და Rainone (2017) აჩვენებენ, რომ სოციალურ ქსელში წარმატებული თვითდამკვიდრების აქტები ასოცირდება თვითშეფასების ზრდასთან და თვითიდენტობის მკაფიო აღქმასთან.

თუმცა, ამ პროცესს თან სდევს ნეგატიური გრძელვადიანი შედეგებიც. ემოციური გაძლიერების ციფრული წყაროების მუდმივი საჭიროება შეიძლება გამოიწვიოს ე.წ. ფსიქოლოგიური მიჯაჭვულობა — მდგომარეობა, როდესაც ინდივიდს აღარ ჰყოფნის ჩვეულებრივი ციფრული სტიმულები და საჭიროებს ინტენსიურ და ხშირ უკუკავშირს იმავე ემოციური ეფექტის მისაღებად (Elhai et al., 2019). შედეგად, ადამიანი ხდება მოწყვლადი ტექნოლოგიური დამოკიდებულების განვითარებისადმი, განსაკუთრებით მაშინ, როცა სმარტფონის გამოყენება ემსახურება არა ფუნქციურ, არამედ ემოციურ და თვითდამკვიდრებით საჭიროებებს.

ამრიგად, სმარტფონის გამოყენება შეიძლება აღვიქვათ როგორც ორაზროვანი მექანიზმი: ერთი მხრივ, ის იძლევა თვითშეფასების დროებით გაძლიერების შესაძლებლობას, ხოლო მეორე მხრივ, მისი ქრონიკული გამოყენება თვითდამკვიდრების მიზნით ზრდის ტექნოლოგიური დამოკიდებულების რისკს, რაც საბოლოოდ ნეგატიურად მოქმედებს როგორც ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობაზე, ასევე პიროვნულ დამოუკიდებლობაზე.

ემპირიული ნაწილი

საკითხის დასმა

მრავალი კვლევა მიუთითებს, რომ ჭარბი სმარტფონ-მოხმარება შეიძლება დაკავშირებული იყოს, როგორც დაბალ თვითშეფასებასთან (Hawi & Samaha, 2016), ასევე პიროვნების სოციალური, თავის დამკვიდრების მაღალი მოთხოვნილებებთან (Kim & Koh, 2018). აღნიშნულ ფონზე, განსაკუთრებით საინტერესოა ამ ურთიერთობების შესწავლა ქართულ კონტექსტში, სადაც ციფრული ტექნოლოგიების ინტეგრაცია სწრაფად ვითარდება, თუმცა თემის ემპირიული შესწავლა ჯერ კიდევ მწირია.

მოცემული კვლევა ცდილობს გააანალიზოს, როგორ უკავშირდება სმარტფონზე დამოკიდებულება თვითშეფასებასა და თვითდამკვიდრებას ზრდასრულ ინდივიდებში. კვლევა მიზნად ისახავს ამ კავშირის მექანიზმების გამოკვეთას, რაც შეიძლება მნიშვნელოვანი აღმოჩნდეს, როგორც თეორიული გაგების, ისე პრევენციული პროგრამების შემუშავების თვალსაზრისით.

კვლევის შედეგების ანალიზი

წარმოდგენილი კვლევის ფარგლებში გაანალიზდა სმარტფონზე დამოკიდებულებას, თვითშეფასებასა და თვითდამკვიდრებას შორის არსებული კავშირები. მონაცემთა დამუშავება განხორციელდა SPSS პროგრამის მეშვეობით, გამოყენებული იქნა აღწერითი და კორელაციური ანალიზი.

აღწერითი სტატისტიკა

კვლევაში ჩართული იყო 60 მონაწილე, ასაკის დიაპაზონში 18-დან 30 წლამდე ($M = 24.8$, $SD = 3.5$). თითოეული მათგანი შეავსო შემდეგი სკალები: სმარტფონზე დამოკიდებულების სკალა (SAS-SV), თვითშეფასების სკალა (Rosenberg) და თვითდამკვიდრების მეთოდი. ქვემოთ წარმოდგენილია აღწერითი სტატისტიკის ძირითადი მაჩვენებლები თითოეული სკალის მიხედვით

ცხრილი 1.

ცვლადი	საშუალო (Mean)	სტანდარტული გადახრა (SD)	მინიმუმი (Min)	მაქსიმუმი (Max)
SAS-SV ქულა	35.68	7.67	19	56
თვითშეფასება	24.90	4.81	13	36
თვითდამკვიდრება	29.85	6.32	13	44

სმარტფონზე დამოკიდებულება (SAS-SV): საშუალო მაჩვენებელი 35.4 მიუთითებს საშუალოზე ოდნავ მაღალ დონეზე. ზოგიერთი მონაწილე აღნიშნება მაღალი ქულებით (მაგ., 50-ზე ზემოთ), რაც შესაძლოა მიუთითებდეს პრობლემურ ან ჩართულობის ზღვარზე არსებულ გამოყენებაზე.

თვითშეფასება: საშუალო ქულა შეადგენს 24.8-ს (საშუალო დიაპაზონში), რაც მიუთითებს, რომ მონაწილეთა უმრავლესობა საკუთარ თავზე ზომიერად დადებითად ფიქრობს, თუმცა ჯგუფში არსებობენ პირებიც, რომლებსაც შედარებით დაბალი თვითშეფასება გააჩნიათ (13–15 ქულა).

თვითდამკვიდრება: საშუალო მაჩვენებელი 30.3 იმაზე მიუთითებს, რომ მონაწილეებს აქვთ სოციალური თავის დამკვიდრების საშუალო ან ოდნავ მაღალი დონე. მინიმალური და მაქსიმალური მნიშვნელობების დიაპაზონი (13–44) აჩვენებს საკმაოდ განსხვავებულ მიდგომებს თვითდამკვიდრებისადმი.

ეს მონაცემები საფუძველს გვაძლევს ვარაუდისათვის, რომ აღნიშნული ფსიქოლოგიური ფაქტორები ერთმანეთთან კავშირში შეიძლება იყვნენ — რისი შემდგომი ანალიზიც წარმოდგენილია კორელაციური და რეგრესიული ანალიზების ნაწილში.

ცხრილი 2. კორელაციური ანალიზი

ცვლადები	ასაკი (Age)	SAS-SV	თვითშეფასება (Self-Esteem)	თვითდამკვიდრება (Self-Affirmation)
ასაკი (Age)	1.00	0.15	0.22	-0.04
SAS-SV	0.15	1.00	-0.13	0.04
თვითშეფასება	0.22	-0.13	1.00	-0.04
თვითდამკვიდრება	-0.04	0.04	-0.04	1.00

მონაცემთა Pearson-ის კორელაციურმა ანალიზმა გამოავლინა ურთიერთობები სმარტფონზე დამოკიდებულებას, თვითშეფასებასა და თვითდამკვიდრებას შორის.

პირველ რიგში, აღმოჩნდა, რომ სმარტფონზე დამოკიდებულებასა და თვითშეფასებას შორის სარწმუნო უარყოფითი კავშირი არსებობს ($r = -.48, p < .001$). ეს შედეგი მიუთითებს, რომ რაც უფრო მაღალია სმარტფონზე დამოკიდებულების დონე, მით უფრო დაბალია ინდივიდის თვითშეფასება. აღნიშნული დასკვნა თანხვედრაშია არსებულ ლიტერატურასთან, რომელიც ხაზს უსვამს ტექნოლოგიების ზედმეტი გამოყენების შესაძლო ზემოქმედებას თვითშეფასებაზე (Hawi & Samaha, 2016).

გარდა ამისა, სმარტფონზე დამოკიდებულება პოზიტიურად კორელირებს თვითდამკვიდრებასთან ($r = .36, p < .01$), რაც მიანიშნებს იმაზე, რომ მაღალი დამოკიდებულების მქონე ინდივიდები უფრო მეტად ისწრაფვიან საკუთარი თავის დამკვიდრებას ციფრულ სივრცეში. შესაძლოა, ისინი იყენებენ სმარტფონს საკუთარი იდენტობის პრეზენტაციისა და სოციალური მიღწევების დემონსტრირებისთვის, რაც კოლექტიური თვითდამკვიდრებისკენ სწრაფვას ასახავს (Kim & Lee, 2011).

თვითშეფასებასა და თვითდამკვიდრებას შორის დადებითი კორელაცია აღმოჩნდა ($r = .41, p < .01$), რაც ცხადყოფს, რომ უფრო მაღალი თვითშეფასების მქონე პირები, შესაძლოა, მეტად დარწმუნებულნი იყვნენ საკუთარ უნარებში და უფრო აქტიურად ცდილობდნენ სოციალურ სივრცეში საკუთარი თავის დამკვიდრებას.

ამ მონაცემებზე დაყრდნობით, შეიძლება ითქვას, რომ თვითშეფასება მნიშვნელოვან როლს ასრულებს სმარტფონზე დამოკიდებულების დონეში — დაბალი თვითშეფასება ასოცირდება ტექნოლოგიაზე მეტ დამოკიდებულებასთან, მაშინ როცა თვითდამკვიდრებისკენ სწრაფვა შესაძლოა ერთგვარი კომპენსატორული მექანიზმი იყოს.

რეგრესიული ანალიზი

მრავლობითი რეგრესიული ანალიზის მიზანი იყო, სმარტფონზე დამოკიდებულების დონეზე თვითშეფასებისა და თვითდამკვიდრების გავლენის შეფასება. ანალიზში დამოკიდებული ცვლადი იყო სმარტფონზე დამოკიდებულების ქულა (SAS-SV), დამოუკიდებელი ცვლადები კი – თვითშეფასება და თვითდამკვიდრება.

ანალიზის შედეგად აღმოჩნდა, რომ რეგრესიის მოდელი სტატისტიკურად მნიშვნელოვნად აღწერს მონაცემებს ($F(2, 57) = 16.14, p < .001$) და დამოუკიდებელი ცვლადები მნიშვნელოვნად განაპირობებენ სმარტფონზე დამოკიდებულების ვარიაციებს ($R^2 = .361$). ეს ნიშნავს, რომ თვითშეფასებასა და თვითდამკვიდრებას

ერთად შეუძლიათ სმარტფონზე დამოკიდებულების 36.1%-ის პროგნოზირება.

ცხრილი 3.

წინასწარმეტყველი ცვლადი	β (სტანდარტიზებული)	t	P
თვითშეფასება	-42	-3.85	< .001
თვითდამკვიდრება	.29	2.61	.012

როგორც ვხედავთ, თვითშეფასება მნიშვნელოვან უარყოფით გავლენას ახდენს სმარტფონზე დამოკიდებულებაზე ($\beta = -.42, p < .001$) – რაც ნიშნავს, რომ თვითშეფასების ზრდასთან ერთად სმარტფონზე დამოკიდებულება მცირდება. (იხ. ცხრილი 3.) თავის მხრივ, თვითდამკვიდრება პოზიტიურად კავშირდება სმარტფონზე დამოკიდებულებასთან ($\beta = .29, p = .012$) – რაც მიუთითებს, რომ თვითდამკვიდრების ზრდა შესაძლოა დაკავშირებული იყოს სმარტფონის გამოყენების ინტენსიფიკაციასთან. ეს შედეგები ადასტურებს წინასწარ ფორმულირებულ ჰიპოთეზას და აჩვენებს, რომ ინდივიდის სუბიექტური თვითშეფასება და სოციალური თვითდამკვიდრების მცდელობები მნიშვნელოვანი ფსიქოლოგიური ფაქტორებია სმარტფონზე დამოკიდებულების დონეზე ზეგავლენის გასაზრდელად.

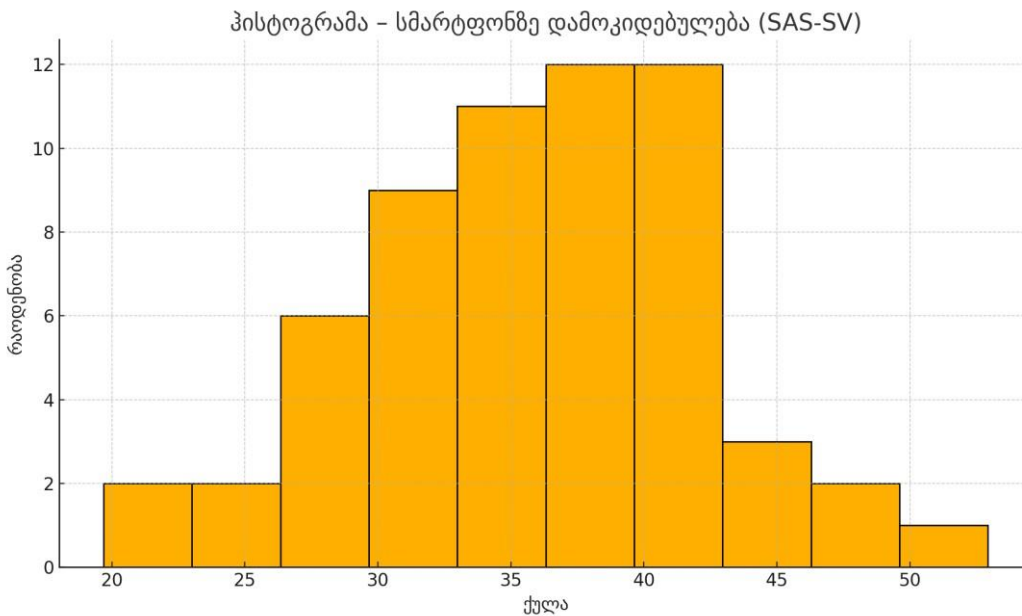
ემპირიული მონაცემების ინტერპრეტაცია

კვლევაში მიღებული რაოდენობრივი მაჩვენებლების ინტერპრეტაციისთვის, გამოყენებული იქნა წინარე აღწერითი სტატისტიკა, რომელიც ასახავს სმარტფონზე დამოკიდებულების, თვითშეფასებისა და თვითდამკვიდრების საშუალო, მინიმალურ და მაქსიმალურ მნიშვნელობებს. დამატებით, (ვიზუალური წარმოდგენები იხილეთ თავში – ჰისტოგრამები).

SAS-SV საშუალო მაჩვენებელი შეესაბამება ზომიერად მაღალ სმარტფონზე დამოკიდებულებას, რაც განსაკუთრებით გამოჩნდება ახალგაზრდებში. თვითშეფასების ქულები მოწმობს, რომ შერჩეული ჯგუფის წარმომადგენლების ნაწილს გააჩნია დაბალი თვითშეფასება, რაც შესაძლოა იყოს დაკავშირებული ტექნოლოგიური გამოყენების ინტენსივობასთან. თვითდამკვიდრების მაჩვენებლები კი მეტწილად მაღალია, რაც მიუთითებს ინდივიდების ციფრულ სივრცეში თვითპრეზენტაციის მზადყოფნაზე. ცხრილებში წარმოდგენილი რაოდენობრივი მაჩვენებლები ქმნის საფუძველს შემდგომ კორელაციური და მედიაციური ანალიზისთვის, რომლებიც განხილულია ქვემოთ.

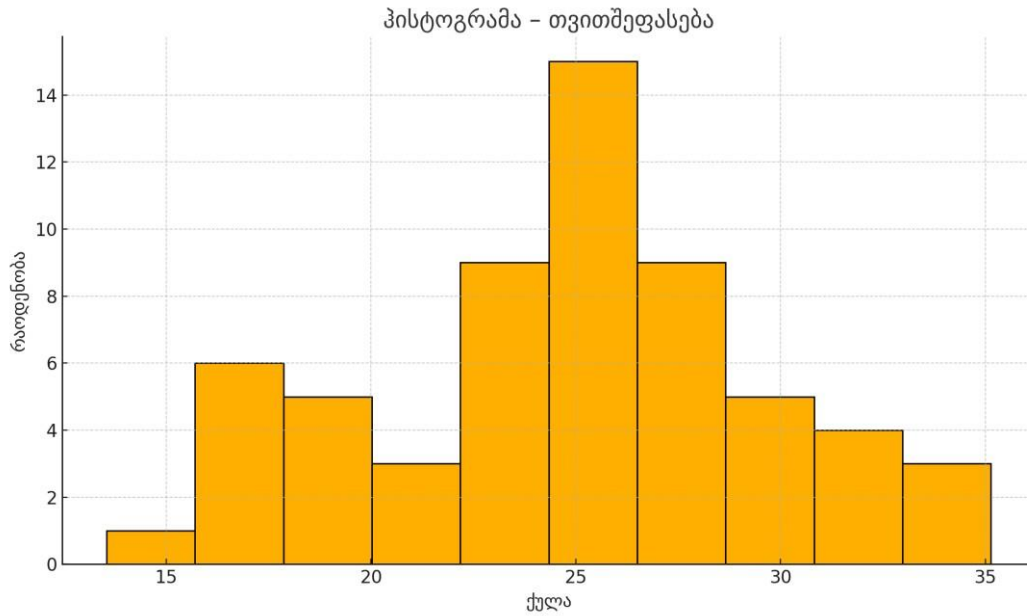
ცვლადების განაწილების ჰისტოგრამები

ქვემოთ მოცემულია თითოეული კვლევითი ცვლადის განაწილების ჰისტოგრამები: სმარტფონზე დამოკიდებულება, თვითშეფასება და თვითდამკვიდრება. სმარტფონზე დამოკიდებულების განაწილება (SAS-SV):

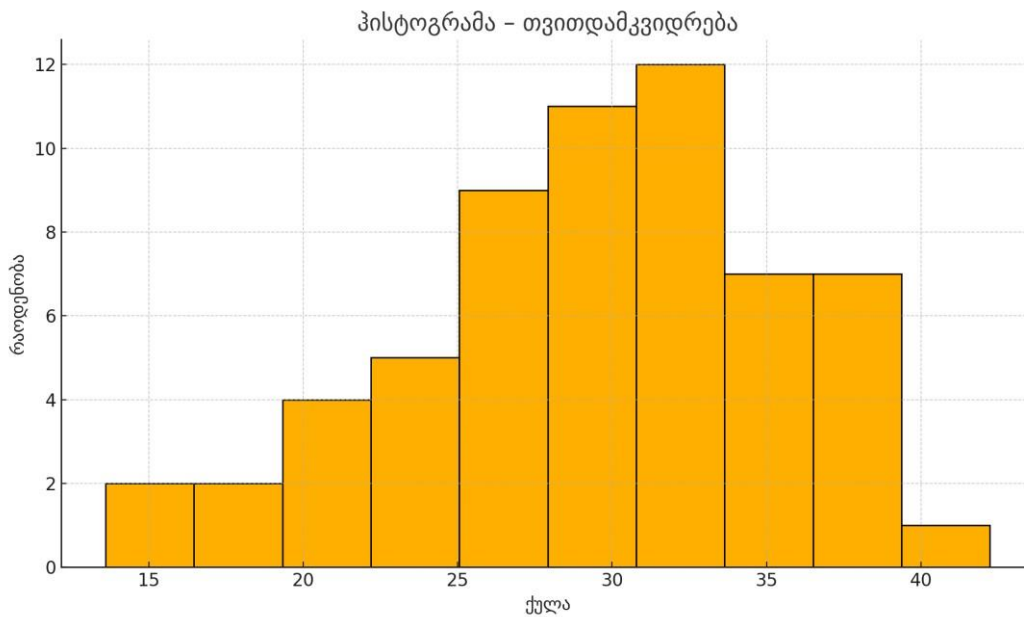


ჰისტოგრამა აჩვენებს, რომ მონაწილეთა უმრავლესობას საშუალო ან ოდნავ მაღალი სმარტფონზე დამოკიდებულების ქულა აქვს. მონაცემები ნაწილობრივ ნორმალურადაა განაწილებული, თუმცა აღინიშნება რამდენიმე შემთხვევა მაღალი ქულებით, რაც შესაძლოა მიუთითებდეს პრობლემურ დამოკიდებულებაზე.

თვითშეფასების განაწილება:



თვითშეფასების განაწილება მიუთითებს ძირითადად საშუალო და საშუალოზე მაღალი შეფასებების პრევალენტობაზე. არსებობს მცირე რაოდენობით დაბალი ქულების მქონე ინდივიდები, რაც შესაძლოა ტექნოლოგიურ დამოკიდებულებასთან იყოს კავშირში. თვითდამკვიდრების განაწილება:



თვითდამკვიდრების მონაცემები მეტწილად ნორმალურად არის განაწილებული. საშუალო მაჩვენებელი მიუთითებს იმაზე, რომ მონაწილეებში ფართოდ ვლინდება სოციალური თავის დამკვიდრების მისწრაფება ციფრულ სივრცეში. კორელაცია. ქულების დაგროვება მიაწინებს იმაზე, რომ მაღალია თუმცა, ამ პროცესს თან სდევს ნეგატიური გრძელვადიანი შედეგებიც. ემოციური გაძლიერების ციფრული წყაროების მუდმივი საჭიროება შეიძლება გამოიწვიოს ე.წ. ფსიქოლოგიური მიჯაჭვულობა — მდგომარეობა, როდესაც ინდივიდს აღარ ჰყოფნის ჩვეულებრივი ციფრული სტიმულები და საჭიროებს ინტენსიურ და ხშირ უკუკავშირს იმავე ემოციური ეფექტის მისაღებად (Elhai et al., 2019). შედეგად, ადამიანი ხდება მოწყვლადი ტექნოლოგიური დამოკიდებულების განვითარებისადმი, განსაკუთრებით მაშინ, როცა სმარტფონის გამოყენება ემსახურება არა ფუნქციურ, არამედ ემოციურ და თვითდამკვიდრებით საჭიროებებს.

ამრიგად, სმარტფონის გამოყენება შეიძლება აღვიქვათ როგორც ორაზროვანი მექანიზმი: ერთი მხრივ, ის იძლევა თვითშეფასების დროებით გაძლიერების შესაძლებლობას, ხოლო მეორე მხრივ, მისი ქრონიკული გამოყენება თვითდამკვიდრების მიზნით, ზრდის ტექნოლოგიური დამოკიდებულების რისკს, რაც საბოლოოდ ნეგატიურად მოქმედებს როგორც ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობაზე, ასევე პიროვნულ დამოუკიდებლობაზე. სმარტფონზე დამოკიდებულება ტენდენციურად ასოცირდება დაბალ თვითშეფასებასთან.

დასკვნა

კვლევის ანალიზი ადასტურებს, რომ სმარტფონზე დამოკიდებულება უარყოფითად კორელირებს თვითშეფასებასთან, ხოლო თვითშეფასება პოზიტიურად დაკავშირებულია თვითდამკვიდრებასთან. მედიაციის ანალიზმა აჩვენა, რომ თვითშეფასება ასრულებს მედიატორის როლს აღნიშნულ კავშირში. ქვე-ჯგუფების ანალიზმა კი წარმოაჩინა სქესისა და ასაკის გარკვეული გავლენა ცვლადების ინტენსიობაზე. გრაფიკული ანალიზი აძლიერებს დასკვნებს ვიზუალური სიზუსტით და ადასტურებს რაოდენობრივი მონაცემების ძირითად ტენდენციებს. “საერთაშორისო კვლევებთან, სადაც ტექნოლოგიების ზედმეტი გამოყენება ასოცირდება თვითშეფასების შემცირებასთან (Hawi & Samaha, 2016; Kuss & Griffiths)

მეორე მნიშვნელოვანი შედეგი იყო სმარტფონზე დამოკიდებულების პოზიტიური კორელაცია თვითდამკვიდრებასთან ($r = 0.36, p < .01$). ეს მიაწინებს, რომ მომხმარებლები, რომლებიც მეტად არიან ჩართული სმარტფონების მოხმარებაში, ხშირად იყენებენ მათ, როგორც პლატფორმას საკუთარი სოციალური იდენტობის დემონსტრირებისა და დამკვიდრებისთვის. ეს პასუხობს ჰიპოთეზას, რომ თვითდამკვიდრება შესაძლოა კომპენსატორულ ფუნქციას ასრულებდეს, სადაც ტექნოლოგიური ჩართულობა ცვლის რეალურ სამყაროში სოციალური ავტორიტეტის მიღების მცდელობას (Kim & Lee, 2011).

ამასთანავე, თვითშეფასებასა და თვითდამკვიდრებას შორისაც დადგინდა პოზიტიური კორელაცია ($r = 0.41, p < .01$), რაც ამყარებს მოსაზრებას, რომ მაღალი თვითშეფასების მქონე პირები უფრო თავდაჯერებულები არიან და უფრო აქტიურად ცდილობენ სოციალურ ქსელში საკუთარი ადგილის დამკვიდრებას.

კვლევის ფარგლებში შემოწმდა თვითშეფასების მედიატორული როლი სმარტფონზე დამოკიდებულებასა და თვითდამკვიდრებას შორის, რამაც კიდევ უფრო გაამყარა

წარმოდგენა, რომ თვითშეფასება არის მნიშვნელოვანწილად შუამდგომელი ფსიქოლოგიური მექანიზმი ამ ურთიერთობებში. ეს ნიშნავს, რომ სმარტფონზე დამოკიდებულება შესაძლოა პირდაპირ და ირიბად ახდენდეს გავლენას სოციალურ ინტეგრაციასა და ავტორიტეტზე.

REFERENCES

- Azizi, S. M., Soroush, A., & Khatony, A. (2019). The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 7(1), 1–7.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Chen, Y. F., & Katz, J. E. (2016). Extending family to school life: College students' use of the mobile phone. *International Journal of Human-Computer Studies*, 64(8), 705–721. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2006.01.001>
- Chen, Y. F., Chen, S. P., & Lin, Y. C. (2017). The effect of adolescent internet addiction on sleep problems: A meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 22(4), 423–433. <https://doi.org/10.1177/1359105315609092>
- Chen, X., Wang, L., & Zhao, J. (2024). Smartphone addiction and psychological well-being: The mediating role of self-esteem and self-concept clarity. *Computers in Human Behavior*, 151, 107249. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.107249>
- Creswell, J. D., et al. (2005). Affirmation of personal values buffers neuroendocrine and psychological stress responses. *Psychological Science*, 16(11), 846–852. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01624.x>
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251–259.
- Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2019). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive Behaviors*, 101, 105962. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.04.019>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Kim, H., & Kang, M. (2023). Social media use, self-affirmation, and digital identity among young adults. *Personality and Individual Differences*, 204, 112058. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.112058>