ემოციების კოგნიტური რეგულაცია, როგორც ფსიქოლოგიურ დისსტრესსა და სოციალური ქსელების პრობლემურ მოხმარებას შორის კავშირის მედიატორი (ახალგაზრდებს შორის)

DOI: https://doi.org/10.52340/bal/2023.03.06

ანოტაცია

ციფრულმა ტექნოლოგიებმა უამრავი სიკეთე მოიტანა. მაგრამ მრავალი კვლევა ადასტურებს, რომ ამ ტექნოლოგიების არაკონტროლირებად მოხმარებას მოჰყვება არაერთი ნეგატიური შედეგი – სუბიექტული დისსტრესი და ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომები, ჯანმრთელობის პრობლემები, სოციალური თუ პროფესიული დარღვევები და სხვ., ანუ ქცევითი ადიქციის მსგავსი სიმპტომები.

ამ კვლევის მიზანი იყო ფსიქოლოგიურ სტრესსა (ფსიქოპათოლოგიურ სიმპტომებს) და სოციალური ქსელების პრობლემურ მოხმარებას შორის კავშირის საფუძვლად მდებარე მექანიზმების ანალიზი ახალგაზრდებს შორის. კვლევა ჩატარდა შემთხვევით შერჩევაზე 464 პირის მონაწილეობით (საშუალო ასაკი 21.4±6.2). გამოყენებულ იქნა სამი ტესტი: სოციალური ქსელების პრობლემური მოხმარება, სიმპტომატური კითხვარი SCL-90 და ემოციების კოგნიტური რეგულაცია. მედიაციის ანალიზის ჩასატარებლად გამოყენებულ იქნა მაკროსი PROCESS 4.3, ხოლო გეზის ანალიზისათვის – SPSS AMOS-26-ის მოდული.

შედეგმა აჩვენა, რომ ფსიქოპათოლოგიურ სიმპტომებსა და სოციალური ქსელების პრობლემურ მოხმარებას შორის კავშირი გაშუალებულია ემოციების კოგნიტური რეგულაციის სტრატეგიებით. მართალია, მედიაციის ეფექტი ყველა სტრატეგიის შემთხვევაში გამოვლინდა, მაგრამ დეზადაპტაციური სტრატეგიების ეფექტი გაცილებით უფრო მნიშვნელოვანია. გამონაკლისია პოზიტიური გადაფასება, რომელსაც აღმოაჩნდა საკმაოდ მაღალი დამცავი ეფექტი. შესაბამისად, ფსიქოლოგიური ჩარევა იქნება ეფექტური როგორც ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების, ისე პრობლემური მოხმარების კუთხით, თუ ის ხელს შეუწყობს დეზადაპტაცირი სტრატეგიების ჩანაცვლებას ემოციების რეგულირების ადაპტაციური სტრატეგიებით, განსაკუთრებით დადებითი გადაფასების სტრატეგიით.

ანა ზუბაშვილი
კლინიკური ფსიქოლოგიის მაგისტრი,
ი. ჯავახიშვილის სახ. თბილისის სახელმწიფო უნივერსიტეტის დოქტორანტი
https://orcid.org/0009-0005-7045-2859
E-mail: ana.zubashvili827@pes.tsu.edu.ge

საკვანძო სიტყვები: სოციალური ქსელების პრობლემურ მოხმარება; ემოციების რეგულაცია; ფსიქოლოგიური დისსტრესი; დისსტრესის პირველადი სიმპტომები; სიმძიმის ინდექსი; მედიაცია.

ციტირებისთვის: ზუბაშვილი ა. (2023), ემოციების კოგნიტური რეგულაცია, როგორც ფსიქოლოგიურ დისსტრესსა და სოციალური ქსელების პრობლემურ მოხმარებას შორის კავშირის მედიატორი (ახალგაზრდებს შორის), ჟურნალი „ბიზნესი და კანონმდებლობა", 16 (3), 38-48. Retrieved from https://ojs.b-k.ge/index.php/bk

THE MEDIATING ROLE OF COGNITIVE EMOTION REGULATION STRATEGIES IN THE LINK BETWEEN PSYCHOLOGICAL DISTRESS AND PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE AMONG YOUTH

Ana Zubashvili
Master of Clinical Psychology,
i. Javakhishvili house Doctoral student of Tbilisi State University
https://orcid.org/0009-0005-7045-2859
E-mail: ana.zubashvili827@pes.tsu.edu.ge

ABSTRACT

Digital technology have brought many benefits. But numerous studies conducted over the last two decades have shown that uncontrolled consumption of these technologies can lead to many negative consequences - subjective distress, psychopathological symptoms, health problems, social or occupational disorders, that is, symptoms similar to behavioral addiction.

The present study analyzed the mediating role of cognitive emotion regulation strategies in the link between psychopathological symptomatology and the severity of problematic use of social networking sites among youth.

464 subjects were selected to participate (with a mean age of 21.4±6.2) completed three self-report questionnaires: Generalized Problematic Internet Use Scale 2, Cognitive Emotion Regulation Strategies Questionnaire, and Symptom Checklist 90-R. The PROCESS macro was used to analyze parallel mediation; the SPSS AMOS-26 module was used to Path Analysis.

Results indicated that cognitive emotion regulation strategies mediate the relationship between psychopathological symptoms and problematic social media use. True, the mediation effect was confirmed for all strategies, but in the case of maladaptive strategies the effect is much stronger. The exception is positive revaluation, which demonstrated a fairly significant effect. Accordingly, psychological interventions will be effective in reducing both problematic use and psychopathological symptoms if they promote the replacement of maladaptive strategies with adaptive ones, especially positive reappraisal.

Keywords: problematic use of social networking sites; emotion regulation; psychological distress; primary symptoms of distress; symptom severity; mediation.

For citation: Zubashvili A. (2023), Cognitive Emotion Regulation as a Mediator of the Association Between Psychological Distress and Problematic Social Networking Use (Among Youth), Journal of „Business and Legislation", 16 (3), 38-48. Retrieved from https://ojs.b-k.ge/index.php/bk.

შესავალი

სოციალური ქსელების საიტებმა კაცობრიობას უამრავი შესაძლებლობა შეუქმნა: კომუნიკაცია მსოფლიოს მასშტაბით, მუდმივი კავშირი ოჯახთან, მეგობრებთან და სხვ. მაგრამ სხვადასხვა ქვეყანაში თითქმის ოცდაათწლიანი პერიოდის მანძილზე ჩატარებულმა უკლებლივ ყველა კვლევამ ისიც ცხადყო, რომ გადაჭარბებული, არაკონტროლირებადი მოხმარება ნეგატიურად აისახება მენტალურ ჯანმრთელობაზე, იწვევს ემოციურ, კოგნიტურ პრობლემებს, სოციალურ თუ პროფესიულ სირთულეებს. უფრო მეტიც, ზოგიერთ პირს გარკვეული პიროვნული მახასიათებლებით შეიძლება ქცევითი ადიქციის მსგავსი სიმპტომებიც განუვითარდეს: პრიორიტეტულობა; გუნება-განწყობილების მოდიფიკაცია; ტოლერანტულობა; აბსტინენცია; რეციდივი და კონფლიქტი [1; 2; 3]. ამასთანავე, სოციალური ქსელების მომხმარებელთა რიცხვი ძალიან სწრაფად იზრდება: 2021 წლის იანვრიდან 2022 წლის იანვრამდე Facebook მომხმარებელთა რიცხვი 115 მილიონით გაიზარდა: ყოველწლიურმა ზრდამ 7.5%-ს მიაღწია, რაც ნიშნავს ერთ წამში 10 ახალ მომხმარებელს[4; 5]. ამის კვალობაზე მსოფლიოში სწრაფად იზრდება პრობლემურ მომხმარებელთა რიცხვი: სულ უფრო მეტი პირი მიმართავს მკურნალობას პრობლემური ციფრული ქცევის (მათ შორის სოციალური ქსელების არაკონტროლირებადი მოხმარების) სამართავად [6; 7]. ახლა ხანს ჩატარებული მეტა-ანალიზის თანახმად, რომელმაც მოიცვა 64 ქვეყანაში მცხოვრები ორ მილიონზე მეტი პირი, სოციალურ ქსელებზე დამოკიდებულება მსოფლიოს მოსახლეობის 17.42%[1] აწუხებს [8].

შემუშავებულია სოციალური ქსელების პრობლემური მოხმარების ამხსნელი რამდენიმე მოდელი. კოგნიტურ-ქცევითი მოდელის თანახმად, სოციალური ქსელების გადაჭარბებული მოხმარება რიგი გარე პრობლემით დამძიმებული დისფუნქციური კოგნიციების შედეგია, რაც იწვევს მოხმარების ჩვევას. სოციალური ჩვევების მოდელის თანახმად, სოციალური ქსელების გადაჭარბებული მოხმარება განპირობებულია თვითპრეზენტაციის სუსტი უნარებითა და ონ-ლაინ კომუნიკაციის მჯობინებით. სოციალურ-კოგნიტურ მოდელი ვარაუდობს, რომ გადაჭარბებული მოხმარება ვითარდება დადებითი შედეგის მოლოდინისა და ინტერნეტის თვითეფექტურობის შედეგად. ზოგი ავტორის აზრით, სოციალური ქსელების მოხმარება

1 95% CI: 12.42%-23.89%.

პრობლემური ხდება, თუ გამოიყენება ყოველდღიური პრობლემებისა და სტრესორების (დეპრესიისა და მარტოობის ჩათვლით) დასაძლევად (9). გამოითქვა აგრეთვე ვარაუდი, რომ პრობლემურ მომხმარებელს პირისპირ ურთიერთობა უჭირს, სოციალური ქსელების მოხმარებით კი შესაძლებელია არაერთი ისეთი დაუყოვნებლივი „სარგებლის" მიღება, როგორიცაა თვითეფექტურობისა და კმაყოფილების განცდა, რასაც მოჰყვება მოხმარების გახანგრძლივება და, შედეგად, ნეგატიური შედეგების გამწვავება, მათ შორის რეალურ ურთიერთობათა უგულებელყოფა, აკადემიური თუ პროფესიული პრობლემები. ამით გამოწვეული დეპრესიული განწყობა ისევ იხსნება სოციალური ქსელების მოხმარების გზით, ანუ იკვრება მანკიერი წრე [10]. ურთიერთქმედების პროცესის მოდელის (I-PACE – Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution) თანახმად, ინტერნეტის მოხმარებასთან დაკავშირებული ესა თუ ის აშლილობა არის ხელშემწყობ ფაქტორებს (ნეირობიოლოგიური და ფსიქოლოგიური კონსტიტუცია), მოდერატორებსა (სირთულეთა დაძლევის სტილი და ინტერნეტთან დაკავშირებული დისფუნქციური კოგნიციები) და მედიატორებს (აფექტური და კოგნიტური რეაქცია სიტუაციურ ტრიგერებზე) შორის ურთიერთქმედების პროცესის შედეგი [11; 12].

აღსანიშნავია ისიც, რომ მიუხედავად იმისა, რომ კავშირს პრობლემურ მოხმარებასა და ფსიქოპათოლოგიურ სიმპტომებს შორის უკლებლივ ყველა კვლევა ადასტურებს, საკითხი იმის შესახებ, ფსიქოსოციალური პრობლემები (დეპრესია, მარტოობის განცდა, შფოთვა, სოციალური უნარების დეფიციტი და სხვ.) პრობლემური მოხმარების შედეგია თუ მიზეზი, დღემდე ღიად რჩება. ზოგიერთი ლონგიტუდური კვლევა აჩვენებს, რომ დეპრესიის სიმპტომები ამძიმებს პრობლემურ მოხმარებას [13; 14], ზოგი კი საპირისპირო ეფექტზე მიუთითებს [15]; დასტურდება აგრეთვე ურთიერთკავშირი [16]. მაგრამ თეორიების უმრავლესობის (I-PACE მოდელი [12], კომპენსატორული მოხმარების თეორია [17], გზების მოდელი [18]) თანახმად, პრობლემური მოხმარება არის რეაქცია ნეგატიურ აფექტურობაზე და არა პირიქით. შესაბამისად, წინამდებარე კვლევაშიც ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომები (ფსიქოლოგიური სტრესის ინდიკატორები) გაანალიზებულია, როგორც პრობლემური მოხმარების პრედიქტორი.

რაც შეეხება რისკ-ფაქტორებსა და პრობლემური მოხმარების სიმძიმეს შორის კავშირის ამხსნელ აფექტურ და კოგნიტურ პროცესებს, მათ რიცხვს განეკუთვნება სირთულეთა დაძლევის სტილი, რაც გულისხმობს ემოციების რეგულაციას [19; 20]. ლიტერატურაში ხაზგასმულია ემოციების რეგულაციის შესწავლის მნიშვნელობა: „ბოლო წლებში სულ უფრო მეტი ყურადღება ეთმობა ემოციურ დისრეგულაციას, როგორც ფსიქოპათოლოგიის მრავალი ფორმის პოტენციურად გამაერთიანებელს" [21, გვ. 84]; „ბოლო დროს ემოციური დისრეგულაცია განიხილება, როგორც პოტენციური ტრანს-დიაგნოსტიკური ფაქტორი, რომელიც საფუძვლად უდევს არაერთ ფსიქოპათოლოგიურ მდგომარეობას, მათ შორის ინტერნეტის პრობლემურ მოხმარებას" [22]; „ბოლო წლებში გახშირდა ემოციური დისრეგულაციის კვლევა მისი პოტენციურად გამაერთიანებელი და ტრანს-დიაგნოსტიკური ფუნქციის გამო" [23, გვ. 42]. კვლევებმა დაადასტურა, რომ ემოციების დისრეგულაცია ყველა ტიპის პრობლემური ქცევის პრედიქტორია [24]. ემოციურ დისრეგალაციასა და სოციალური ქსელების პრობლემურ მოხმარებას შორის ძლიერი კავშირი დადასტურა როგორც მოზარდებს [25; 26], ისე ახალგაზრდებს [27; 28] შორის.

ლონგიტუდურმა კვლევამ 12 თვის ინტერვალით აჩვენა, რომ ემოციების რეგულირების დეზადაპტაციური სტრატეგიები პრობლემური მოხმარების სპონტანური რემისიის პრედიქტორია [29]. ემოციების რეგულირების სირთულე ზრდის პრობლემური მოხმარების რისკს [23]. ურთიერთკავშირი ემოციების დისრეგულაციასა და პრობლემურ მოხმარებას შორის გაშუალებულია სტრესული ცხოვრებისეული მოვლენებითა და დისსტრესისადმი ტოლერანტულობით [23]. თუმცა, საპირისპირო შედეგიც გამოვლინდა: სტრესულ ცხოვრებისეულ მოვლენებსა და პრობლემურ მოხმარებას შორის კავშირი გაშუალებულია ემოციების დისრეგულაციით, ანუ ეს უკანასკნელი მედიატორის ფუნქციას ასრულებს: ნეგატიური აფექტი (დეპრესია, შფოთვა და სტრესი) პირდაპირ დადებით გავლენას ახდენს ემოციური დისრეგულაციის დონეზე, რომელიც, თავის მხრივ, ასევე პირდაპირ დადებით გავლენას ახდენს პრობლემური მოხმარებაზე [22; 30]. დასტურდება დადებითი კორელაცია პრობლემურ მოხმარებასა და დეზადაპტაციურ სტრატეგიებს (თვითდადანაშაულება, სხვების დადანაშაულება, რუმინაცია და კატასტროფიზაცია) შორის და უარყოფითი – გადაფასების სტრატეგიასთან [31]. რუმინაციით გაშუალებულია კავშირი დეპრესიის სიმპტომებსა და პრობლემურ მოხმარებას შორის [32; 33].

წინამდებარე კვლევის მიზანი იყო ფსიქოლოგიურ სტრესსა (ფსიქოპათოლოგიურ სიმპტომებს) და სოციალური ქსელების პრობლემურ მოხმარებას შორის კავშირის საფუძვლად მდებარე მექანიზმების შესწავლა. ჩამოყალიბდა შემდეგი ჰიპოთეზები:

H1: დასტურდება დადებითი კავშირი ფსიქოლოგიურ სტრესის ინდიკატორსა და პრობლემურ მოხმარების სიმძიმეს შორის.

H2: პრობლემური მოხმარების კავშირი დეზადაპტაციურ სტრატეგიებთან დადებითია, ხოლო ადაპტაციის ხელშემწყობ სტრატეგიებთან – უარყოფითი.

H3: ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების კავშირი დეზადაპტაციურ სტრატეგიებთან (კატასტროფიზაცია, რუმინაცია, სხვებისა და საკუთარი თავის დადანაშაულება) დადებითია, ხოლო ადაპტაციის ხელშემწყობ სტრატეგიებთან – უარყოფითი.

H4: ემოციების კოგნიტური რეგულაციის სტრატეგიები ფსიქოპათოლოგიურ სიმპტომებსა და პრობლემურ მოხმარების შორის კავშირის მედიატორია.

1. მეთოდები
1.1. პროცედურა

კვლევა ჩატარდა Google Forms გამოყენებით, ეგრეთ წოდებულ „მოსახერხებელ“ შერჩევაზე. სულ გამოკითხულ იქნა 464 პირი, მათ შორის 79% ქალი და 21% მამაკაცი, საშუალო ასაკი 21.4±6.2. მონაწილეობა ნებაყოფლობითი იყო, ანონიმურობის სრული გარანტიით. ჩართვის პირობა – სოციალური ქსელის მოხმარება.

1.2. საზომი ინსტრუმენტები

სოციალური ქსელების პრობლემური მოხმარება – ინტერნეტის პრობლემური მოხმარების სკალის (Generalized Problematic Internet Use Scale 2 – GPIUS2) [34] ჩემ მიერ (სამაგისტრო ნაშრომის ფარგლებში) ადაპტირებული ვერსია [35]. ტესტი 15 პუნქტისაგან შედგება, რომლებიც ფასდება ლაიკერტის 7-საფეხურიანი სკალით (1-დან – „სრულიად არ ვეთანხმები“ 7-მდე – „სრულიად ვეთანხმები“). ტესტი ოთხ სკალას შეიცავს: 1) ონლაინ-კომუნიკაციის მჯობინება, 2) გუნების რეგულირება, 3) არასაკმარისი თვითრეგულაცია და 4) ნეგატიური შედეგები. ტესტს კარგი ფსიქომეტრული მაჩვენებლები აქვს: შიდა შეთანხმებულობის მაჩვენებელი (კრომბაჰის α) საკმაოდ მაღალია: ყველა სკალაზე მაჩვენებელი 0.80-ზე მაღალია; საერთო მაჩვენებლისათვის α = 0.86.

ემოციების კოგნიტური რეგულაციის კითხვარი – «Cognitive Emotion Regulation Questionnaire» – CERQ) [36], ასევე ადაპტირებული ჩემ მიერ [35]. კითხვარი 36 პუნქტს შეიცავს, რომლებიც ზომავს ავტორების მიერ გამოყოფილ ემოციების რეგულაციის ცხრა სტრატეგიას. ეს სტრატეგიები მიეკუთვნება ორ კატეგორიას: ადაპტაციის ხელშემწყობი და ადაპტაციის ხელშემშლელი (დეზადაპტაციური). პირველი კატეგორია მოიცავს შემდეგ ხუთ სტრატეგიას: მომხდარის მიღება, დადებითზე ფოკუსირება, დაგეგმვაზე ფოკუსირება, პოზიტიური გადაფასება, პერსპექტივის კუთხით განხილვა. მეორე კატეგორიაში შედის ოთხი სტრატეგია: თვითდადანაშაულება, რუმინაცია კატასტროფიზაცია და სხვების დადანაშაულება. ტესტს კარგი ფსიქომეტრული მაჩვენებლები აქვს: ყველა სკალაზე კრომბაჰის α 0.75-ზე მაღალია.

სიმპტომატური კითხვარი SCL-90 – Symptom Check List: Derogatis – SCL-90-R [37]. გამოყენებულ იქნა ა. გრიგოლავასა და ე. ჩომახიძის მიერ ადაპტირებული ქართული ვერსია. 90-პუნქტიანი (ფსიქოლოგიური სიმპტომები – ემოციური სტრესის ინდიკატორები) ტესტი შეიცავს ცხრა სკალას (სომატიზაცია, ობსესიურ-კომპულსიურობა, პიროვნებათშორისი სენზიტიურობა, დეპრესია, შფოთვა, მტრობა, ფობიური შფოთვა, პარანოიალური ტენდენციები, ფსიქოტიზმი), აგრეთვე განზოგადებულ მაჩვენებელს – სიმტომების სიმძიმის ინდექსს. შესაფასებლად გამოიყენება 5-საფეხურიანი ლაიკერტის სკალა – „საერთოდ არა“ (0) – „ძალიან ძლიერად“. წინამდებარე კვლევის მონაცემებით, სკალას კარგი ფსიქომეტრული მაჩვენებლები აქვს: ყველა სკალაზე კრომბაჰის α 0.7-ზე მაღალია. მთლიანი კითხვარის ერთგვაროვნების მაჩვენებელი ძალიან მაღალია – კრომბაჰის α=0,967.

1.3. მონაცემების სტატისტიკური ანალიზი

მონაცემები დამუშავდა მათემატიკური სტატისტიკის პროგრამათა პაკეტით SPSS-27. ემპირიული განაწილება შემოწმდა კოლმოგოროვ-სმირნოვის კრიტერიუმით, აგრეთვე განაწილების მახასიათებლებით (ასიმეტრია და ექსცესი). კორელაციული ანალიზი ჩატარდა პირსონის კორელაციის კოეფიციენტით, საშუალო მაჩვენებლებს შორის განსხვავების შესამოწმებლად გამოყენებულ იქნა სტიუდენტის კრიტერიუმი დამოუკიდებელი შერჩევებისათვის. მედიაციის ანალიზისათვის გამოყენებულ იქნა მაკროსი PROCESS, 4.3 [38]. კვლევაში ჩართულ ცვლადებს შორის მიმართული კავშირების გამოსავლენად ჩატარდა გეზის ანალიზი (Path Analysis) – SPSS AMOS-26-ის მოდულის გამოყენებით.

2. კვლევის შედეგები
2.1. აღწერითი სტატისტიკა

მონაცემების გამოკვლევამ აჩვენა, რომ ყველა ჩართული ცვლადის განაწილება უახლოვდება ნორმალურს (ასიმეტრია და ექსცესი 1-ზე ნაკლებია); შემთხვევითი შეცდომის დისპერსია ერთგვაროვანია (ჰომოსკედასტურობა). კორელაციურმა ანალიზმა დაადასტურა პირველი ჰიპოთეზა პრობლემურ მოხმარებასა და ფსიქოპათოლოგიურ სიმპტომებს შორის დადებითი კავშირის შესახებ (ცხრ. 1). არაპრობლემურ მომხმარებლებთან შედარებით პრობლემურს ყველა ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომი, მათ შორის სიმპტომების სიმძიმის ზოგადი ინდექსი, უფრო გამოხატული აქვს. ყველაზე მკვეთრია განსხვავება დეპრესიისა და შფოთვის მიხედვით, ყველაზე ნაკლებად გამოხატული – სომატიზაციისა და მტრობის მიხედვით (ცხრ. 2).

მეორე ჰიპოთეზა დადასტურდა მხოლოდ ნაწილობრივ: პრობლემური მოხმარების კავშირი დეზადაპტაციურ სტრატეგიებთან (თვითდადანაშაულება, რუმინაცია, კატასტროფიზაცია და სხვების დადანაშაულება) დადებითია, მაგრამ უარყოფითი კავშირი გამოვლინდა მხოლოდ ერთ ადაპტაციურთან სტრატეგიებთან – პოზიტიურ გადაფასებასთან (ცხრ. 3). პრობლემურ და არაპრობლემურ მომხმარებელთა შედარებამ აჩვენა, რომ სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი განსხვავება გამოვლინდა სამი დეზადაპტაციური (კატასტროფიზაცია, რუმინაცია, სხვების დადანაშაულება) და ერთი პოზიტიური (მომხდარის მიღება) სტრატეგიის მიხედვით (ცხრ. 4). თვითდადანაშაულების მიხედვით განსხვავება სანდო არ აღმოჩნდა.

დადასტურდა, ფაქტობრივად, მესამე ჰიპოთეზაც: სამი დეზადაპტაციური სტრატეგიის (კატასტროფიზაცია, რუმინაცია, თვითდადანაშაულება) კავშირი ყველა ფსიქოპათოლოგიურ სიმპტომთან დადებითია. განსაკუთრებით მაღალია კორელაცია კატასტროფიცაციასთან. რაც შეეხება სხვების დადანაშაულებას, კორელაცია არ დადასტურდა მხოლოდ ოთხ მაჩვენებელთან (ობსესიურ-კომპულსიური სიმპტომები; დეპ-

ცხრილი 1. ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების კორელაცია პრობლემურ მოხმარებასთან

	პრობლემური მოხმარება	
	r	p
სომატიზაცია	0.275	0.000
ობსესიურ-კომპულსიური სიმპტომები	0.370	0.000
პიროვნებათშორისი სენზიტიურობა	0.384	0.000
დეპრესია	0.367	0.000
მტრობა	0.238	0.000
შფოთვა	0.330	0.000
ფობიური შფოთვა	0.375	0.000
პარანოიალური სიმპტომები	0.311	0.000
სიმპტომების სიმძიმის ინდექსი	0.376	0.000

შენიშვნა: **r** – პირსონის კორელაციის კოეფიციენტი; **p** – სტატისტიკური მნიშვნელობა.

ცხრილი 2. პრობლემურ და არაპრობლემურ მომხმარებელთა შედარება ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების მიხედვით

	საერთო მაჩვენებელი		პრობლემური მომხმარებელი		არაპრობლემური მომხმარებელი			
	M	**σ**	**M**	**σ**	**M**	**σ**	**t**	**p**
სომატიზაცია	1.17	0.85	1.25	0.88	0.94	0.73	3.539	***0.000***
ობსესიურ-კომპულსიური სიმპტომები	1.51	0.81	1.63	0.79	1.18	0.76	5.543	***0.000***
პიროვნებათშორისი სენზიტიურობა	1.32	0.88	1.44	0.90	1.00	0.76	4.973	***0.000***
დეპრესია	1.47	0.90	1.61	0.90	1.10	0.81	5.515	***0.000***
მტრობა	1.10	0.81	1.18	0.83	0.87	0.73	3.745	***0.000***
შფოთვა	1.29	0.94	1.43	0.96	0.94	0.78	5.147	***0.000***
ფობიური შფოთვა	0.89	0.82	1.01	0.85	0.60	0.65	4.149	***0.000***
პარანოიალური სიმპტომები	0.97	0.74	1.53	0.88	1.17	0.73	5.382	***0.000***
სიმპტომების სიმძიმის ინდექსი	1.43	0.85	1.36	0.75	0.96	0.64	5.469	***0.000***

შენიშვნა: **M** – საშუალო მაჩვენებელი; **σ** – სტანდარტული გადახრა; კურსივი – სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი განსხვავება.

ცხრილი 3. ემოციების კოგნიტური რეგულაციის სტრატეგიების კორელაცია პრობლემურ მოხმარებასთან

	პრობლემური მოხმარება	
	r	**p**
თვითდადანაშაულება	***0.113***	0.015
მომხდარის მიღება	0.087	0.061
რუმინაცია	***0.212***	0.000
ფოკუსირება დადებითზე	0.072	0.124
ფოკუსირება დაგეგმვაზე	0.024	0.603
პოზიტიური გადაფასება	**-0.092**	0.048
პერსპექტივის კუთხით განხილვა	0.052	0.264
კატასტროფიზაცია	**0.283**	0.000
სხვების დადანაშაულება	**0.234**	0.000

შენიშვნა: **r** – პირსონის კორელაციის კოეფიციენტი; **p** – სტატისტიკური მნიშვნელობა; კურსივით აღნიშნულია სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი კორელაცია.

ცხრილი 4. პრობლემურ და არაპრობლემურ მომხმარებელთა შედარება ემოციების კოგნიტური რეგულაციის სტრატეგიების მიხედვით

	საერთო მაჩვენებელი		პრობლემური მომხმარებელი		არაპრობლემური მომხმარებელი			
	M	σ	M	σ	M	σ	t	p
თვითდადანაშაულება	15.08	3.09	15.21	2.93	14.71	3.45	1.570	0.117
მომხდარის მიღება	15.79	2.95	16.01	2.81	15.21	3.23	2.640	**0.009**
რუმინაცია	15.89	3.17	16.28	3.00	14.88	3.39	4.331	**0.000**
ფოკუსირება დადებითზე	14.89	3.56	15.07	3.46	14.40	3.78	1.826	0.069
ფოკუსირება დაგეგმვაზე	17.16	2.85	17.21	2.78	17.04	3.05	0.585	0.559
პოზიტიური გადაფასება	16.48	3.22	16.30	3.23	16.92	3.13	-1.860	0.064
პერსპექტივის კუთხით განხილვა	15.98	3.29	16.12	3.27	15.61	3.33	1.489	0.137
კატასტროფიზაცია	12.64	3.56	15.21	2.93	14.71	3.45	4.924	**0.000**
სხვების დადანაშაულება	12.04	3.43	16.01	2.81	15.21	3.23	3.715	**0.000**

შენიშვნა: M – საშუალო მაჩვენებელი; **σ –** სტანდარტული გადახრა; კურსივი – სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი განსხვავება.

ცხრილი 5. ემოციების კოგნიტური რეგულაციის სტრატეგიების კორელაცია ფსიქოპათოლოგიურ სიმპტომებთან

	SOM	O-S	INT	DEP	HOS	ANX	PHOB	PAR	PSY	GSI
თვითდადანაშაულება	0.104*	.276**	.313**	.341**	0.165**	.238**	0.184**	0.292**	0.235**	0.279**
მომხდარის მიღება	0.062	0.123**	0.170**	0.197**	0.071	0.113*	0.066	0.157**	0.108*	0.139**
რუმინაცია	.255**	.324**	.311**	.377**	.221**	.352**	.212**	.323**	.256**	.341**
ფოკუსირება დადებითზე	-0.069	-0.020	-0.059	-0.093*	-.127**	-.060	-0.031	-0.083	-0.102*	-0.085
ფოკუსირება დაგეგმვაზე	0.008	0.099*	0.025	0.095*	-0.022	0.060	-0.059	0.098*	-0.052	0.038
პოზიტიური გადაფასება	-0.147**	-0.136**	-0.205**	-0.178**	-0.189**	-0.177**	-0.210**	-0.121**	-0.230**	-0.207**
პერსპექტივის კუთხით განხილვა	-0.097*	-0.053	-0.072	-0.031	-0.116*	-0.082	-0.115*	-0.057	-0.137**	-0.097*
კატასტროფიზაცია	0.313**	0.303**	0.377**	0.399**	0.252**	0.394**	0.300**	0.379**	0.387**	0.400**
სხვების დადანაშაულება	0.103*	0.080	0.084	0.081	0.106*	0.108*	0.033	0.186**	0.143**	0.113*

შენიშვნა: SOM – სომატიზაცია; **O-S** – ობსესიურ-კომპულსიური სიმპტომები; **INT** – პიროვნებათშორისი სენზიტიურობა; **DEP** – დეპრესია; **HOS** – მტრობა; **ANX** – შფოთვა; **PHOB** – ფობიური შფოთვა; **PAR** – პარანოიალური სიმპტომები; **PSY** – ფსიქოტიზმი; **GSI** – სიმპტომების სიმძიმის ზოგადი ინდექსი; კურსივი – დეზადაპტაციური სტრატეგიები და სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი კორელაცია.

რესია, პიროვნებათშორისი სენზიტიურობა და ფობიური შფოთვა). კორელაცია ადაპტაციის ხელშემწყობ სტრატეგიებთან უარყოფითია; განსაკუთრებით მაღალია უარყოფითი კორელაცია პოზიტიურ გადაფასებასთან. გამონაკლისია მომხდარის მიღება, რომლის კორელაცია ფსიქოპათოლოგიურ სიმპტომებთან ან დადებითია, ანდა არ დასტურდება (ცხრ. 5).

2.2. მედიაციის ანალიზის შედეგები

ფსიქოლოგიური სტრესის ინდიკატორებსა და სოციალური ქსელების პრობლემურ მოხმარებას შორის კავშირზე ემოციების კოგნიტური რეგულაციის სტრატეგიების პარალელური მედიაციის ანალიზის შედეგები წარმოდგენილია მე-6 ცხრილში. მედიაციის ანალიზისათვის გამოყენებულ იქნა PROCESS 4.3 მოდელი [38].

ცხრილი 6. ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომებსა და პრობლემურ მოხმარებას შორის კავშირზე ემოციების კოგნიტური რეგულაციის სტრატეგიების მედიაციის ეფექტი

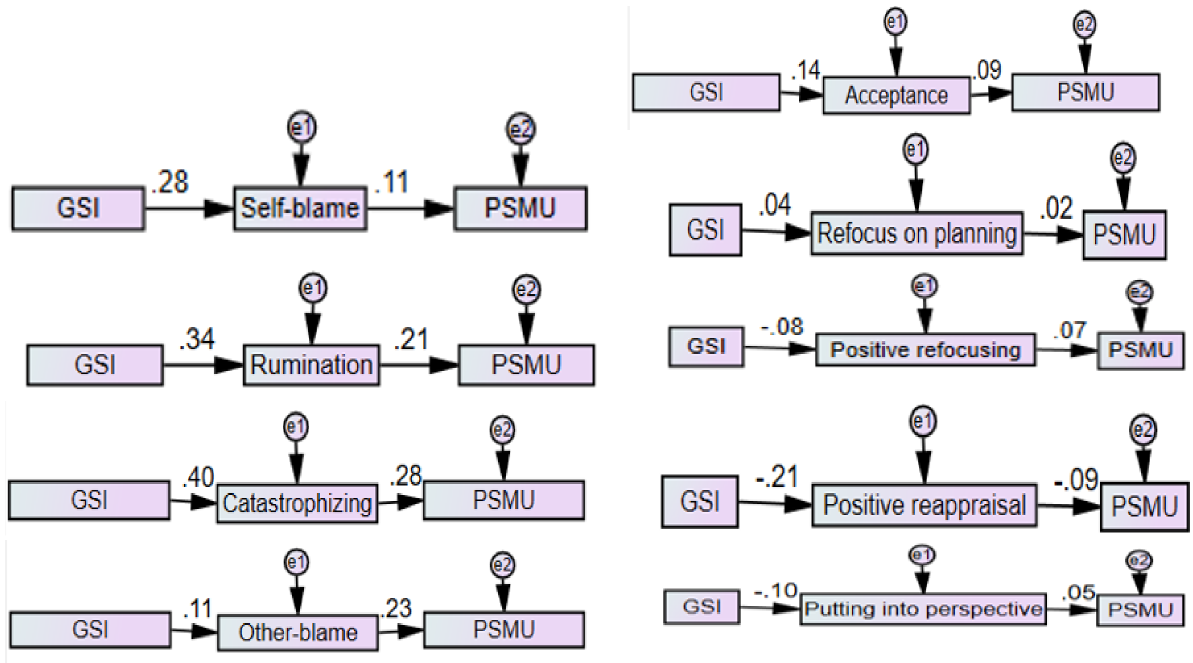
მედიაციის ანალიზის შედეგები	B	SE	p	LLCI	ULCI
საერთო ეფექტი:					
GSI → PSMU	0.501	0.0561	.000	0.391	0.611
პირდაპირი ეფექტი:					
GSI → თვითდადანაშაულება→ PSMU	0.499	0.059	.000	0.384	0.613
GSI → რუმინაცია → PSMU	0.460	0.060	.000	0.343	0.576
GSI → კატასტროფიზაცია → PSMU	0.420	0.061	.000	0.301	0.539
GSI → სხვების დადანაშაულება → PSMU	0.473	0.055	.000	0.364	0.581
GSI → მომხდარის მიღება → PSMU	0.495	0.058	.000	0.384	0.606
GSI → ფოკუსირება დადებითზე → PSMU	0.512	0.056	.000	0.403	0.623
GSI → ფოკუსირება დაგეგმვაზე → PSMU	0.505	0.056	.000	0.390	0.611
GSI → პოზიტიური გადაფასება → PSMU	0.498	0.058	.000	0.385	0.610
GSI → პერსპექტივის კუთხით განხილვა → PSMU	0.512	0.056	.000	0.402	0.623
არაპირდაპირი ეფექტი:					
GSI → თვითდადანაშაულება→ PSMU	0.003	0.017	–	0.030	0.036
GSI → რუმინაცია → PSMU	0.041	0.022	–	0.001	0.086
GSI → კატასტროფიზაცია → PSMU	0.081	0.026	–	0.031	0.135
GSI → სხვების დადანაშაულება → PSMU	0.029	0.015	–	0.002	0.062
GSI → მომხდარის მიღება → PSMU	0.006	0.009	–	-0.011	0.025
GSI → ფოკუსირება დადებითზე → PSMU	-0.012	0.009	–	-0.032	0.002
GSI → ფოკუსირება დაგეგმვაზე → PSMU	-0.001	0.009	–	-0.005	0.011
GSI → პოზიტიური გადაფასება → PSMU	-0.004	0.013	–	-0.020	0.031
GSI → პერსპექტივის კუთხით განხილვა → PSMU	-0.009	0.006	–	-0.022	0.001

შენიშვნა: GSI – სიმპტომების სიმძიმის ზოგადი ინდექსი; PSMU – პრობლემური მოხმარების მაჩვენებელი. B – არასტანდარტიზებული კოეფიციენტი, SE – სტანდარტული შეცდომა, LLCI – 95%-ანი ნდობის ინტერვალის ქვედა ზღვარი ბუტსტრეპის შედეგად; LLCI – 95%-ანი ნდობის ინტერვალის ზედა ზღვარი ბუტსტრეპის შედეგად.

ემოციების რეგულაციის თითოეული სტრატეგიების შესაბამისი მოდელის ვარგისიანობის შესამოწმებლად ჩატარებული გეზის ანალიზის (Path Analysis) შედეგი ასახულია პირველ ნახატზე. ყველა მოდელის ვარგისიანობის მაჩვენებლები დამაკმაყოფილებელია. ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომებსა და პრობლემურ მოხმარებას შორის კავშირი ემოციების კოგნიტური რეგულაციის სტრატეგიების მედიაციის ეფექტის გათვალისწინებით საკმაოდ მნიშვნელოვანია (საერთო ეფექტი: B=0.501: SE=0.56). ყველა პირდაპირი ეფექტი (ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების პირდაპირი გავლენა პრობლემურ მოხმარებაზე, მედიაციის გათვალისწინების გარეშე) დადებითია, სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი (p=.000) და საკმაოდ მაღალი (ცხრ. 6), რაც ნიშნავს, რომ მედიაცია ნაწილობრივია.

რაც შეეხება არაპირდაპირ ეფექტს, რომელიც ასახავს უშუალოდ მედიატორის გავლენას ფსიქოპათოლოგიურ სიმპტომებსა და პრობლემურ მოხმარებას შორის კავშირზე, დეზადაპტაციური სტრატეგიების გავლენა დადებითია, ანუ ამ სტრატეგიების გამოყენება ზრდის პრობლემური მოხმარების სიმძიმეს. ადაპტაციური სტრატეგიების გავლენა უარყოფითია; გამონაკლისია მომხდარის მიღება, რომლის ეფექტი ასევე დადებითია. რაც მთავარია, ყველა სტრატეგიის შემთხვევაში ბუტსტრეპის შედეგად გამოთვლილი ნდობის ინტერვალი არ შეიცავს 0-ის ტოლ მნიშვნელობას, რაც მიუთითებს, რომ მედიაციის ეფექტი სტატისტიკურად მნიშვნელოვანია (38). ყველაზე მნიშვნელოვანი მედიატორია კატასტროფიზაცია, ხოლო ყველაზე მაღალი დამცავი ეფექტი აქვს პოზიტიურ გადაფასებას (ნახ. 1). მიღებული შედეგი ადასტურებს მეოთხე ჰიპოთეზას, რომლის თანახმად ფსიქოპათოლოგიურ სიმპტომებსა და პრობლემურ მოხმარების შორის კავშირი გაშუალებულია ემოციების კოგნიტური რეგულაციის სტრატე-

ნახ. 1. პრობლემურ მოხმარებასა და ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომებს შორის კავშირზე ემოციების კოგნიტური რეგულაციის სტრატეგიების მედიაციის ეფექტი



გიებით (ნაწილობრივი მედიაციის მოდელი).

3. შედეგების განხილვა

წინამდებარე კვლევის ძირითადი მიზანი იყო ფსიქოპათოლოგიური სტრესის ინდიკატორებსა (ფსიქოპათოლოგიურ სიმპტომები) და სოციალური ქსელების პრობლემურ მოხმარებას შორის კავშირის საფუძვლად მდებარე მექანიზმების შესწავლა. დადასტურდა, ერთი მხრივ, რომ ფსიქოპათოლოგიურ სიმპტომების კავშირი ემოციების კოგნიტური რეგულაციის დეზადაპტაციურ სტრატეგიებთან დადებითია, ხოლო ადაპტაციურებთან – უარყოფითი. დადებითი კორელაცია განსაკუთრებით მაღალია კატასტროფიცაციასთან, უარყოფითი კი – პოზიტიურ გადაფასებასთან. მსგავსი შედეგებია მიღებული სხვა კვლევებშიც, ოღონდ იმ განსხვავებით, რომ არსებულ კვლევებში გაანალიზებულია მხოლოდ შფოთვისა და დეპრესიის გავლენა; ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების სიმძიმის ინდექსი სხვა კვლევებში ჩართული არ არის. კერძოდ, დადასტურებულია დეპრესიისა და შფოთვის დადებითი კავშირი რუმინაციასთან, თვითდადანაშაულებასა და კატასტროფიზაციასთან და უარყოფითი კავშირი ისეთ პოზიტიურ სტრატეგიებთან, როგორიცაა ფოკუსირება დადებითზე, ფოკუსირება დაგეგმვაზე, პოზიტიური გადაფასება და პერსპექტივის კუთხით განხილვა [39; 40; 41; 30]. ლონგიტუდურმა კვლევამ 12 თვის ინტერვალით აჩვენა, რომ ემოციების რეგულირების დეზადაპტაციური სტრატეგიები პრობლემური მოხმარების სპონტანური რემისიის პრედიქტორია [29].

მოლოდინის საპირისპიროდ, წინამდებარე კვლევაში არ გამოვლინდა დადებითი კავშირი ფსიქოპათოლოგიურ სიმპტომებსა და მომხდარის მიღების სტრატეგიას შორის. ამ მხრივ წინააღმდეგობრივია არსებული მონაცემებიც: ზოგიერთ კვლევაში კავშირი დასტურდება [41; 42], ზოგში კი – არა [40; 30]. გამოითქვა აზრი, რომ მომხდარის მიღება უიმედობას უკავშირდება, ამიტომ პოზიტიური სტრატეგიის სახით მისი განხილვისას გასათვალისწინებელია ვითარება (შესაძლებელია თუ არა მისი შეცვლა) და გუნება-განწყობილება (დადებითი თუ უარყოფითი) [30].

მეორე მხრივ, დადასტურდა პრობლემური მოხმარების დადებითი კავშირი ოთხივე დეზადაპტაციურ სტრატეგიასთან; განსაკუთრებით მაღალია კორელაცია კატასტროფიზაციასთან. მსგავსი შედეგი გამოვლინდა სხვა კვლევებში. ემოციების რეგულაციის დეზადაპტაციური სტრატეგიები იწვევს როგორც სმარტფონის, ისე სოციალური ქსელების პრობლემურ მოხმარებას. ყველაზე ძლიერი ნეგატიური ეფექტი აქვს კატასტროფიზაციას, შემდეგ რუმინაციასა და საკუთარი თავის დადანაშაულებას, თუმცა სხვათა დადანაშაულების ეფექტი უმნიშვნელოა [43]. ესპანელ მოზარდებს შორის ჩატარებულ კვლევაში, რომელშიც პრობლემური და არაპრობლემური მომხმარებლები შეადარეს ემოციების კოგნიტური რეგულაციის სტრატეგიების მიხედვით, გამოვლინდა მნიშვნელოვანი განსხვავება კატასტროფიზაციის, რუმინაციის, საკუთარი თავის დადანაშაულების, სხვათა დადანაშაულების მიხედვით [44]. რაც შეეხება ადაპტაციურ სტრატეგიებს, პრობლემური მოხმარების უარყოფითი კავშირი გამოვლინდა მხოლოდ პოზიტიური გადაფასებასთან. კიდევ ერთ კვლევაში უარყოფითი კავშირი ასევე ერთ სტრატეგიასთან დადასტურდა, მაგრამ ეს იყო ფოკუსირება დაგეგმვაზე [30].

თუმცა, წინამდებარე კვლევის ყველაზე მნიშვნელოვანი შედეგია დადასტურება იმისა, რომ ემოციების კოგნიტური რეგულაციის სტრატეგიები ფსიქოლოგიური სტრესის ინდიკატორებსა და სოციალური ქსელების პრობლემურ მოხმარებას შორის კავშირის მედიატორია. სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი მედიაციის ეფექტი

გამოვლინდა ყველა სტრატეგიის შემთხვევაში, თუმცა დეზადაპტაციური სტრატეგიების ეფექტი გაცილებით უფრო მნიშვნელოვანია. მართალია, პოზიტიური სტრატეგიების ეფექტი სტატისტიკურად სანდოა ყველა სტრატეგიების შემთხვევაშიც, მაგრამ ის საკმაოდ სუსტია. გამონაკლისია პოზიტიური გადაფასება, რომლის ეფექტი საკმაოდ მნიშვნელოვანია. მიღებული შედეგი ლიტერატურაში აღწერილის მსგავსია. ესპანელ მოზარდებს შორის ჩატარებულ კვლევაში დეპრესიულ სიმპტომებსა და პრობლემური მოხმარებას შორის კავშირი გაშუალებულია რუმინაციით, კატასტროფიზაციითა და სხვების დადანაშაულებით, აგრეთვე ერთი ადაპტაციური სტრატეგიით – დაგეგმვაზე ფოკუსირებით; საკუთარი თავის დადანაშაულების მედიაციის ეფექტი არ დადასტურდა [45]. ამ კვლევასა და წინამდებარე კვლევას შორის განსხვავება, შესაძლოა, აიხსნება იმით, რომ მასში დამოუკიდებელი ცვლადის სახით ჩართულია მხოლოდ დეპრესიის სიმპტომი და არა ფსიქოლოგიური სიმპტომების სიმძიმის ინდექსი. კიდევ ერთმა კვლევამ აჩვენა, რომ რუმინაციით გაშუალებულია კავშირი ფსიქოლოგიურ დეზადაპტაციასა და პრობლემურ მოხმარებას შორის [46; 47].

ემოციების დეზადაპტაციური სტრატეგიებით ემოციური დისკომფორტის მოხსნა შეუძლებელია; პირიქით, ეს სტრატეგიები მას მხოლოდ აძლიერებს. ამიტომ, სავარაუდოდ, ნეგატიური აფექტის/ფსიქოპათოლოგიის მიმართ მოწყვლადი პირისათვის მოკლევადიანი პერიოდისათვის ეფექტური დაძლევის სტრატეგიის როლს პრობლემური მოხმარება თამაშობს [11; 43; 30]. პრობლემური მოხმარება არის არა პათოლოგია, არამედ კომპენსატორული ქცევა, რომელიც აღქმული პრობლემებისაგან გაქცევისა და ნეგატიური აფექტური მდგომარეობის რეგულირების (შერბილების) საშუალებას იძლევა [17].

პოზიტიური გადაფასების სტრატეგია მიმართულია მომხდარის დადებითი მნიშვნელობის (პიროვნული ზრდის ან ახალი გამოცდილების შეძენის კუთხით) ძიებისაკენ. პოზიტიური გადაფასების სტრატეგიის დამცავ როლს სხვა კვლევებიც ადასტურებს [44]. მათემატიკურმა მოდელირებამ აჩვენა, რომ ფსიქოთერაპია იქნება ეფექტური და შეამცირებს როგორც დეპრესიის, ისე პრობლემური მოხმარების დონეს, თუ ის ხელს შეუწყობს დათრგუნვისა და გაქცევის ჩანაცვლებას დადებითი გადაფასების სტრატეგიით [48]. ანალოგიური დასკვნის გამოტანის საშუალებას ჩემი კვლევაც იძლევა.

4. შეზღუდვები

წინამდებარე კვლევის დიზაინი კროს-სექციულია, ამიტომ მიზეზ-შედეგობრივი კავშირების გამოვლენა შეუძლებელია. კვლევაში ჩართული იყო მხოლოდ ახალგაზრდები; შესაბამისად, მიღებული შედეგების განზოგადება სხვა ასაკობრივ ჯგუფებზე სათანადო კვლევის გარეშე მართებული არ იქნება.

5. დასკვნა

ფსიქოპათოლოგიურ სიმპტომებსა და სოციალური ქსელების პრობლემურ მოხმარებას შორის კავშირი გაშუალებულია ემოციების კოგნიტური რეგულაციის სტრატეგიებით. მართალია, მედიაციის ეფექტი გამოვლინდა ყველა სტრატეგიის შემთხვევაში, თუმცა დეზადაპტაციური სტრატეგიების ეფექტი გაცილებით უფრო მნიშვნელოვანია. გამონაკლისია პოზიტიური გადაფასება, რომელსაც აღმოაჩნდა საკმაოდ მაღალი დამცავი ეფექტი.

ემოციების კოგნიტური რეგულაციის ცალკეული სტრატეგიების ანალიზს მნიშვნელოვანი პრაქტიკული ღირებულება აქვს, ვინაიდან იძლევა თერაპიული ჩარევის სამიზნეთა განსაზღვრის საშუალებას. „დეზადაპტაციური სტრატეგიების თერაპიული შეცვლა იწვევს დეპრესიისა და შფოთვის სიმპტომების შეცვლას" (49 გვ. 148)". მიღებულ შედეგს თუ შევაჯამებთ, შეიძლება ითქვას, რომ ფსიქოთერაპია იქნება ეფექტური როგორც ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომების, ისე პრობლემური მოხმარების კუთხით, თუ ის ხელს შეუწყობს დეზადაპტაციური სტრატეგიების ჩანაცვლებას ემოციების რეგულირების ადაპტაციური სტრატეგიებით, განსაკუთრებით დადებითი გადაფასების სტრატეგიით.

გამოყენებული წყაროები:

1. Online social networking and addiction: a review of the psychological literature. Kuss, D. J. და Griffiths, M. D. (2011). International journal of environmental research and public health, 8(9), გვ. 3528–3552.

2. Online social network site addiction. Andreassen, C.S.(2015). A comprehensive review. Curr. Addict. Rep. 2, გვ. 175–184.

3. Assessing Internet addiction using the parsimonious Internet addiction components model: A preliminary study. Kuss, D.J., და სხვ. (2014). Int. J. Ment. Health Addict. 2, გვ. 351–366.

4. Overview of Global Internet Use. [ინტერნეტი] https://datareportal.com/global-digital-overview.

5. Social media - Statistics & Facts. Statista.(2022). Social Media Statistics & Facts | Statista.

6. Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. Kuss, D. J. და Lopez-Fernandez, O. (2016). World Journal of Psychiatry, 6(1), გვ. 143–176.

7. Characteris tics and treatment response of self-identified problematic internet users in a behavioral addiction outpatient clinic. Thorens, G., et al. (2014). Journal of Behavioral Addictions, 3(1), pp. 78–81.

8. Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. Meng, SQ, და სხვ. (2022). Clin Psychol Rev. Mar; 92:102128.

9. Why do I keep checking Facebook: Effects of message characteristics on the formation of social network services addiction. In Proceedings of the Thirty Third International Conference on Information Systems, Orlando, FL, USA, 16–19 Dece. Xu, H. და Tan, B.C.Y. Orlando : FL, USA, (2012). In Proceedings of the Thirty Third International Conference on Information Systems. გვ. 28-37.

10. Griffiths, M.D., Kuss, D.J. და Demetrovics, Z. Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In Behavioral Addictions: Criteria, Evidence and Treatment; Rosenberg, K., Feder, L., Eds.; Elsevier: New York, NY,

USA, (2014); pp. 119–141. [წიგნის ავტ.] K., Feder, L., Eds. Rosenberg. In Behavioral Addictions: Criteria, Evidence and Treatment. Griffiths, M.D.; Kuss, D.J.; Demetrovics, Z. Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In Behavioral Addictions: CriteNew York : Elsevier: NY, USA, 2014, გვ. 119-141.

11. Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. Brand, M., და სხვ. (2016). Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 71, გვ. 252-266.

12. The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: update, generalization to addictive behaviors. Brand, M., et al. (2019). Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 104, pp. 1-10.

13. The influence of depressive symptoms and fear of missing out on severity of problematic smartphone use and internet gaming disorder among Chinese young adults: A three-wave mediation model. Yuan, G., Elhai, J. D. და Hall, B. J. (2021). Addictive Behaviors, 112, გვ. Article 106648.

14. A cross-lagged panel model for testing the bidirectional relationship between depression and smartphone addiction and the influences of maladaptive metacognition on them in Chinese adolesc. Zhou, H., და სხვ. (2021).

15. Problematic cell phone use, depression, anxiety, and selfregulation: Evidence from a three year longitudinal study from adolescence to emerging adulthood . Coyne, S. M., Stockdale, L. და Summers, K. (2019). Computers in Human Behavior, 96, გვ. 78–84.

16. The reciprocal longitudinal relationships between mobile phone addiction and depressive symptoms among Korean adolescents. Jun, S. (2016). Computers in Human Behavior, 58, გვ. 179–186.

17. A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. Kardefelt-Winther, D. (2014). Computers in Human Behavior, 31, გვ. 351-354.

18. Problematic smartphone use: An empirically validated model. Pivetta, E., და სხვ. (2019). Computers in Human Behavior, 100, გვ. 105–117.

19. Cognitive- and emotion-related dysfunctional coping processes: Transdiagnostic mechanisms explaining depression and anxiety's relations with problematic smartphone use. Elhai, J. D., Yang, H. და Montag, C. (2019). Current Addiction Reports, 6(4), გვ. 410–417.

20. Affective and cognitive processes involved in behavioral addictions . Wegmann, E. და Brand, M. (2021). Addictive Behaviors, 118, გვ. Article 106885.

21. Positive metacognitions about internet use: The mediating role in the relationship between emotional dysregulation and problematic use. Casale, S., Caplan, S. E. and Fioravanti, G. (2016). Addictive Behaviors, 59, pp. 84-88.

22. The Mediating Role of Emotion Dysregulation and Problematic Internet Use in the Relationship Between Emotion Dysregulation and Problematic Internet Use in the Relationship Between Negative Affect and Excessive Daytime Sleepiness. Guerrini Usubini, A., et al. (2022). Nature and Science of Sleep,14, pp. 291-302.

23. Problematic internet use and emotional dysregulation among young people: A literature review. . Gioia, F., Rega, V. and Boursier, V. (2021). Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation, 18(1), pp. 41–54.

24. Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. Estévez, A., et al. (2017). Journal of Behavioral Addictions 6(4), pp. 534–544.

25. The relationship between difficulties in emotion regulation and dysfunctional technology use among adolescents. Amendola, S., და სხვ. (2019). Journal of Psychopathology, 25, გვ. 10-17.

26. Adult attachment style, emotion regulation, and social networking sites addiction. . Liu, C. და Ma, J. L. (2019). Frontiers in Psychology, 10, გვ. 2352=55.

27. Associations between online addiction attachment style, emotion regulation depression and anxiety in general population testing the proposed diagnostic criteria for internet addiction. Ceyhan, E., Boysan, M. and Kadak, M. T. (2019). Sleep and Hypnosis, 21, pp. 123-139.

28. Emotion regulation and desire thinking as predictors of problematic facebook use. . Marino, C., et al. (2019), Psychiatric Quarterly, 90(2), pp. 405-411.

29. Predictors of Spontaneous Remission of Problematic Internet Use in Adolescence: A One-Year Follow-Up Study. Wartberg, L. და Lindenberg, K. (2020). International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(2), გვ. 448-459.

30. Depressive symptomatology is associated with problematic smartphone use severity in adolescents: The mediating role of cognitive emotion regulation strategies. Arrivillaga, C., და სხვ. (2023). Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 17(3), გვ. Article 2.

31. The role of cognitive emotion regulation strategies on problematic smartphone use: Comparison between problematic and non-problematic adolescent users. Extremera, N., და სხვ. (2019). International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(17), გვ. Article 3142.

32. Depression and social anxiety in relation to problematic smartphone use: The prominent role of rumination. Elhai, J. D., Tiamiyu, M. და Weeks, J. (2018). Internet Research, 28(2), გვ. 315–332.

33. Severity of depression and anxiety in relation to problematic smartphone use in the United Arab Emirates: The mediational roles of rumination and fear of missing out. Vally, Z., Alghraibeh, A. M. და Elhai, J. D. (2021). Human Behavior and Emerging Technologies, 3(3), გვ. 423–431.

34. Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. Caplan, S. E. (2010). Computers in Human Behavior, 25, გვ. 1089-1097.

35. ზუბაშვილი, ა. სოციალური ქსელების საიტების პრობლემური მოხმარების პრედიქტორები ახალგაზრდებს შორის. სამაგისტრო ნაშრომი, კავკასიის უნივერსიტეტი. 2022.

36. Garnefski, N., Kraaij, V. და Spinhoven, P. Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Leiderdorf, the Netherlands: 2002.

37. The Hopkins Symptom Checklist (HSCL): a self-report

symptom inventory. Derogatis, L.R., et al. (1974). Behav Sci. 19(1), pp. 1-15.

38. Hayes, A. F. Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis. A regression-based approach (3rd ed.): The Guilford Press, 2022.

39. Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. Garnefski, N. და Kraaij, V. (2006). Personality and Individual Differences, 40(8), გვ. 1659–1669.

40. Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety . Garnefski, N. და Kraaij, V. (2018). Cognition and Emotion, 32(7), გვ. 1401–1408.

41. Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms in youth: A meta-analytic review . Schäfer, J. Ö., და სხვ. (2017). Journal of Youth and Adolescence, 46(2), გვ. 261–276.

42. Positive and negative emotion regulation in adolescence: Links to anxiety and depression. Young, K. S., Sandman, C. F. და Craske, M. G. (2019). Brain Sciences, 9(4), გვ. Article 76.

43. The role of maladaptive cognitive emotion regulation strategies and social anxiety in problematic smartphone and social media use. . Zsido, A. N., et al. (2021). Personality and Individual Differences. Volume 173, pp. 1-8.

44. The role of cognitive emotion regulation strategies on problematic smartphone use: comparison between problematic and non-problematic adolescent users. Extremera, N. და სხვ. (2019). Int J Environ Res Public Health. 16:3142, გვ. 1-13.

45. Depressive symptomatology is associated with problematic smartphone use severity in adolescents: The mediating role of cognitive emotion regulation strategies. Arrivillaga, C., და სხვ. (2023). Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 17(3), გვ. Article 2.

46. Psychological distress, rumination and problematic smartphone use among Spanish adolescents: An emotional intelligence-based conditional process analysis. Arrivillaga, C., Rey, L. და Extremera, N. (2022). Journal of Affective Disorders, 296, გვ. 1–8.

47. Problematic smartphone use and mental health problems: Current state of research and future directions. Elhai, J. D., Levine, J. C. და Hall, B. J. (2019). Dusunen Adam, 32(1), გვ. 1–3.

48. A second-order adaptive network model for emotion regulation in addictive social media behaviour. . Fokker, E., Zong, X. და Treur, J. (2021). Cognitive Systems Research. 70, გვ. 52-62.

49. The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults. Garnefski, N. და Kraaij, V. (2007). European Journal of Psychological Assessment. Vol. 23(3), გვ. 141–149.

50. WHO (2014). Public health implications of excessive use of the Internet, computers, smartphones and similar electronic devices. Tokto, Japan: National Cancer Research Centre. World Health Organisation. 2014.

51. The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. Turel, O. და Serenko, A. (2012). European Journal of Information Systems, 21, გვ. 512–528.

52. Online social networking in adolescence: Patterns of use in six European countries and links with psychosocial functioning. Tsitsika, A.K., et al. (2014). Journal of Adolescent Health, 55, pp. 141–147.

53. Internet addiction or problematic internet use? Which term should be used? Fernandes, B., Maia, B. R. და Pontes, H. M. 2019 Psicologia USP, 2019, volume 30, გვ. 1-8.

54. Metacognitions and emotion regulation as predictors of problematic Internet use in adolescents. . Spada, M. M. და Marino, C. (2017). Clinical Neuropsychiatry, 14(1), გვ. 59-63.

55. The role of social support on emotion dysregulation and Internet addiction among Chinese adolescents: A structural equation model. Mo, P. K., და სხვ. (2018). Addictive Behaviors, 82, გვ. 86-93.

56. Internet addiction: Emergence of a new clinical disorder. Young, K. (1998). CyberPsychology & Behavior. Volume 1, Number 3, გვ. 237–244.

57. The Hopkins Symptom Checklist (HSCL). A measure of primary symptom dimensions. L.R., Derogatis, et al. (1974). Mod Probl Pharmacopsychiatry; 7(0):, pp. 79-110.

58. Exploration of the Problematic Twitter, Facebook Uses and Their Relationships with Psychopathological Symptoms Among Facebook Users . Laconi, S., Verseillié, E. and Chabrol, H. (2018). Int J High Risk Behav Addict. 7(3): e61775, pp. 1-6.

59. The Relationship Between Personality Traits, Psychopathological Symptoms, and Problematic Internet Use: A Complex Mediation Model. Koronczai, B., et al. (2019). Journal of medical Internet research, 21(4), e11837.

60. Психологические факторы проблемного использования интернета у девушек подросткового и юношеского возраста. Холмогорова, А.Б. და Герасимова, А.А. 2019 Консультативная психология и психотерапия 2019. Т. 27. № 3. გვ. 138-155.

61. The role of cognitive emotion regulation strategies on problematic smartphone use: Comparison between problematic and non-problematic adolescent users. Extremera, N., და სხვ. (2019). International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(17), გვ. Article 3142.

62. Kuss, D. J. და Pontes, H. M. Internet Addiction. Toronto, Ontario: Hogrefe Publishing, 2019.

63. Tackling the 'digital pandemic': The effectiveness of psychological intervention strategies in problematic internet and smartphone use – a meta-analysis. Augner, C. და სხვ. (2022). Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 56(3), გვ. 219–229.