

ცხოვრების საზრისს, ოპტიმიზმსა და სტრესს შორის კავშირის კვლევა
სტუდენტებში

ნინო გილაშვილი

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

კლინიკური ფსიქოლოგია

სამეცნიერო ხელმძღვანელი: რუსუდან მირცხულავა, ასოცირებული პროფესორი

ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი

2021

განაცხადი

როგორც წარდგენილი ნაშრომის ავტორი, ვაცხადებ, რომ ნაშრომი წარმოადგენს ჩემს ორიგინალ ნამუშევარს და არ შეიცავს სხვა ავტორების აქამდე გამოქვეყნებულ, გამოსაქვეყნებლად მიღებულ ან დასაცავად წარდგენილ მასალებს, რომლებიც ნაშრომში არ არის მოხსენიებული ან ციტირებული სათანადო წესების შესაბამისად.

ნინო გილაშვილი

2021

აბსტრაქტი

სტრესი მნიშვნელოვან ზეგავლენას ახდენს ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობასა და ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე. ესაა ძირითადი მიზეზი, რის გამოც სტრესი უკვე დიდი ხანია ფსიქოლოგების კვლევის საგანია. ყველა ადამიანის ცხოვრებაში ხდება სტრესული მოვლენები, თუმცა ისინი სხვადასხვაგვარად რეაგირებენ და განსხვავებული შედეგობა გააჩნიათ. სტრესისადმი მგრძობელობასა და შედეგობის თავისებურებებს სხვა ფაქტორებთან ერთად, პიროვნული მახასიათებლებიც განსაზღვრავს.

წარმოდგენილი სამაგისტრო ნაშრომი მიზნად ისახავს აღქმულ სტრესს, ოპტიმიზმს და ცხოვრების საზრისს შორის კავშირის შესწავლას. კვლევაში მონაწილეობდა 452 ქართველი სტუდენტი, ხოლო ინსტუმენტებად შერჩეული იყო აღქმული სტრესის (PSS), ცხოვრების ორიენტაციის (LOT-R) და ცხოვრების საზრისის (MLQ) კითხვარები.

შედეგებმა დაადასტურა, რომ ოპტიმიზმის მაღალი მაჩვენებლისა და ცხოვრების საზრისის არსებობის პირობებში ადამიანები უფრო ნაკლებად განიცდიან სტრესის გავლენას. ხოლო, პესიმისტური მოლოდინებისა და ცხოვრების საზრისის დეფიციტის შემთხვევაში ადამიანებს სტრესისადმი მეტი მგრძობელობა და მოწყვლადობა ახასიათებთ.

კვლევაში გამოიკვეთა დისპოზიციური ფაქტორების მნიშვნელობა სტრესისა და მასთან დაკავშირებული სირთულეებისა თუ ზოგადად, ფსიქიკური ჯანმრთელობის მიმართ.

საკვანძო სიტყვები: აღქმული სტრესი, ცხოვრების საზრისი, ოპტიმიზმი

Abstract

Stress has a significant impact on mental health and because of that, psychologists have been studying it for decades. Stressful events are common for everybody, but they react differently and their resilience capacity are different, too. Besides the environmental factors, sensitivity to stress is determined by personal characteristics.

The aim of the Master's thesis was to examine the relationship between perceived stress and personal characteristics- optimism and meaning in life. 452 Georgian students participated in the study, and Perceived Stress Scale (PSS), Life Orientations Scale (LOT-R) and Meaning in Life Questionnaire (MLQ) were selected as research materials.

The results confirmed that people with high scores of optimism and presence of meaning in life are less likely to feel stressed. On the other hand, people with pessimistic expectation and absence of meaning in life are more sensitive and vulnerable.

The study emphasizes the importance of dispositional factors for stress, stress-related difficulties and mental health.

Key words: perceived stress, meaning in life, optimism

მადლობა

სამაგისტრო ნაშრომის შესრულებისას გაწეული პროფესიული დახმარებისა და მხარდაჭერისთვის მსურს განსაკუთრებული მადლობა გადავუხადო ჩემს ხელმძღვანელს, ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის პროფესორ რუსუდან მირცხულავას.

ასევე, მინდა მადლიერება გამოვხატო ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის მოწვეული ლექტორის, ქალბატონი ირინა ვარდანაშვილისადმი, სტატისტიკის საკითხებთან დაკავშირებით მოცემული რჩევებისთვის.